



Hablemos de la muerte

Claves para ayudar a quienes
han perdido a un ser querido

ANNIE BROADBENT

Paidós Divulgación

Índice

Portada

Dedicatoria

Agradecimientos

Introducción

1. La madre de Annie

2. El marido de Molly

3. La hermana de Beatrice

4. La pareja de John

5. El hermano de Rose

6. La madre de Julia

7. El mejor amigo de Adam

8. El hermano de Nicola

9. El hijo de Anna

10. La hija de Yvonne

11. El padre de Stewart

12. El padre de Harry

13. El marido de Joy

14. El hermano de Norman

15. La amiga de Lina

16. La pareja de Ben

17. Hablan los expertos

18. Lo que sí y lo que no se debe hacer

Recursos

Bibliografía

Nota

Créditos

Te damos las gracias por adquirir este EBOOK

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

iRegístrate y accede a contenidos exclusivos!

Próximos lanzamientos
Clubs de lectura con autores
Concursos y promociones
Áreas temáticas
Presentaciones de libros
Noticias destacadas

PlanetadeLibros.com

**Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:**



Explora Descubre Comparte

Para ti, mamá

Agradecimientos

Gracias a mi maravillosa agente, Jane Tumbull, que se dio cuenta de la importancia de este libro (no solo para mí, sino para todo el mundo). Nos entendimos desde el primer momento, y ha sido una fuente de apoyo y ánimos constantes durante todo el proceso. Gracias a todo el personal de Little, Brown, por creer en este libro, y en especial a Claudia Connal y Jillian Stewart por su mágica capacidad para ampliar la dimensión de la verdad en lo que trato de comunicar.

Gracias a Sue James, editora de la revista *Woman and Home*, y a Fanny Blake y Laura Palmer: tres mujeres que han hecho todo lo posible para ayudarme a que este libro salga a la luz. Su fe en mí desde el primer momento de este viaje supuso un auténtico estímulo para pasar a la acción.

Mi más sincero agradecimiento a todas las personas que han participado en este libro, que han dedicado generosamente parte de su tiempo para compartir sus preciadas y dolorosas experiencias conmigo, y que han confiado en mí para escribir su historia. Me siento muy afortunada por todas las personas que forman parte de mi vida, tanto las recién llegadas como las veteranas. Gracias a Bea Addis, que renunció a muchas cosas para estar conmigo cuando murió mi madre, y que me alegra con su amor y su fe desde entonces.

Gracias, papá, por tu valentía al ser el «redactor» inicial de los primeros capítulos y por tu amor, tu apoyo y tus ánimos generosos e ilimitados a lo largo de toda mi vida. Gracias a ti y a mamá reuní la suficiente confianza en mí misma para hacer esto. Tommy, mi gran hermano pequeño, ¡cuánto hemos compartido! Me siento muy agradecida por tenerte a mi lado cuando tuvimos que aprender a vivir sin mamá.

Finalmente, gracias, mamá, por traerme a este mundo y por ser el tipo de persona que quiero ser. Siempre serás mi mayor inspiración.

Introducción

En el momento actual, la muerte y el luto se tratan casi con la misma mojigatería que se trataban los impulsos sexuales hace un siglo.

GEOFFREY GORER, antropólogo,
Death, Grief and Mourning

Tenía veinticinco años cuando murió mi madre. Yo sabía que iba a morir. Estaba enferma de cáncer desde que yo tenía uso de razón. Sorprendentemente, una de las cosas que me resultaron más duras del duelo fue la reacción de los demás. Parece que la muerte y el duelo son los tabúes de hoy. Aunque la muerte es la única certeza de la vida, a todos nos aterroriza. Y no me refiero solo al miedo a morir, sino también a presenciar la muerte, hablar de ella y oír hablar de ella.

Hablar sobre el duelo también provoca ansiedad en las personas. Y también en este caso podemos dar por seguro que todos, en algún momento, lo experimentaremos de un modo u otro. La alegría, la esperanza, la pasión... Hay personas que, por desgracia, podrían afirmar que nunca han vivido esos sentimientos, pero todos perderemos algo o a alguien algún día, ya sea un trabajo, una mascota o un ser querido. Y a diferencia del amor o la ira, con los que empatizamos sin problemas, cuando se trata del duelo lo dejamos a un lado y esperamos que sea otro quien lo afronte. Cuando expliqué que estaba escribiendo un libro sobre el duelo, noté que algunas personas desviaban la mirada o arrastraban los pies con nerviosismo. Muy pocas me preguntaron por qué escribía un libro sobre ese tema, y la conversación se zanjó de inmediato.

Esa situación tiene que cambiar. Para dar apoyo a los familiares de un difunto es preciso que afrontemos la muerte. Según mi experiencia, el hecho de ver a familiares y amigos paralizados por el temor a su propia mortalidad y mi propio duelo hicieron que a veces me sintiese más frustrada y enfadada por su actitud incómoda hacia mí que por mi propia pérdida. No sería raro que alguien se plantease si esa reacción no era en realidad ira provocada por la muerte de mi madre, y si echo la vista atrás, comprendo que algunos de mis arrebatos eran el resultado del trauma. Pero la torpeza de algunas personas y su ausencia posterior fueron reales. Y me molestaron.

Tengo la esperanza de que cuanto más hablemos sobre la muerte y el duelo, y cuantas más personas compartan sus experiencias sobre lo que les funciona y lo que no, menos incómodos nos sentiremos todos ante la muerte y sus circunstancias. Entonces podremos desarrollar la capacidad de ayudar a las personas que han perdido a un ser querido.

Mi manera de abordar la muerte y el duelo consistió en aceptarlos y convertirlos en una parte de

mi vida. Después de la muerte de mamá, me parecía evidente que el único modo de dar sentido a algo tan horrible era buscarle un significado. Y así acepté mi duelo y me convertí en una persona que vivía, hablaba y escribía sobre el mismo. Actualmente soy voluntaria en un hospital de cuidados paliativos, ayudo en el gimnasio y visito a pacientes domiciliarios en sus últimos meses de vida. Presto mi apoyo a un grupo de duelo infantil y participo en *Death Salons* (reuniones sociales en las que se juntan pensadores independientes y apasionados por subvertir la negación de la muerte), donde doy consejos para apoyar a otras personas en su duelo y comparto mi propia experiencia. Me estoy formando como psicoterapeuta y, por supuesto, he escrito este libro, el cual me identifica.

Mi experiencia personal de la pérdida, mi formación profesional y mi trabajo de voluntariado se combinan para dar forma a una especie de viaje personal en el que continúo trabajando a través de mi dolor, ayudándome en el laborioso proceso de superar mi propio miedo a la muerte.

Este libro no solo explica mi historia, sino también la de quince personas más que han experimentado el duelo. Esas personas aceptaron generosamente que las entrevistase y que compartiese su historia para ayudar a los demás. Aunque dichas historias podrían proporcionar consuelo a los que están pasando por el duelo, este libro pretende ser ante todo una guía para las personas cercanas a aquel que se encuentra en duelo: apoyo para los que apoyan.

La muerte y el duelo: diferentes enfoques

Tras la muerte de su esposa, C. S. Lewis escribió en *Una pena en observación*: «A lo mejor habría que encerrar a los que están de duelo en establecimientos especiales, como a los leprosos». Entiendo qué quería decir. Tener que fingir resulta muy frustrante; fingir que no se sabe o no se percibe. Yo quería poner un cartel en la puerta de mi casa que dijese: «La madre de Annie ha muerto, no ignores esta información cuando entres».

Los victorianos tuvieron la idea de lucir un brazalete negro en la manga. Pero ¿las personas en duelo no desean ser tratadas con normalidad?, podría preguntar el lector. Pues sí... hasta cierto punto. Eso no significa que no deseen que se reconozca su nueva realidad. Y lo bueno del brazalete es que sirve de aviso: ofrece al que no está en duelo un momento para prepararse y acercarse al otro con cuidado, sin responder automáticamente con la mirada desviada y el arrastrar nervioso de pies tan habituales cuando se oye hablar de la muerte reciente de un ser querido.

Considero que la preparación es importante. Si hay ocasión, los que no están de luto necesitan tiempo (aunque sean unos segundos) para procesar la información antes de entrar en contacto con la persona que está en duelo. Si recibes la noticia de la muerte directamente del familiar afectado, permítete sentir la pena, asimila la información, tómate un momento y, entonces, responde con honestidad y sinceridad. Si te enteras de la muerte de manera indirecta, aprovecha la oportunidad para prepararte y tener en cuenta a los familiares, cómo son y cómo podrían estar afrontando la noticia antes de verlos personalmente. Es imposible despojar el duelo de la tristeza y el dolor inherentes y, por tanto, debemos dejar espacio para esas emociones también en las personas a quienes la muerte no toca de manera directa. Al prepararse, la persona que no está en duelo tiene

tiempo para aceptar sus propias emociones sin poner en riesgo su capacidad de brindar apoyo.

En algunos lugares, la relación con la muerte resulta bastante natural. En Irlanda, por ejemplo, la familia y los amigos del difunto se reúnen en torno al mismo y permanecen en vela toda la noche, compartiendo charla y recuerdos. No hay ocasión de «esconderse». En junio de 2012 se celebró el Día de la Conciencia del Duelo en Limerick, Irlanda. Durante ese día se organizaron charlas para animar a la población a implicarse de manera activa en una respuesta común a la pérdida y el duelo. Imagina qué ocurriría si esa práctica se extendiese, si todos encontrásemos el modo de reunirnos y apoyar a los que se encuentran en duelo.

En México se celebra la festividad del Día de los Muertos. Cada año, la población recuerda a sus parientes difuntos. Las familias se reúnen, comparten comida y recuerdan los buenos momentos que disfrutaron con los que ya no están. Las celebraciones incluyen la música favorita de los difuntos, bailes y disfraces de esqueletos. Aunque el protagonismo recae en los que ya no están, los familiares son quienes participan en la fiesta, charlan y recuerdan. Sin duda, todo esto ejerce una gran influencia en la actitud de la sociedad mexicana hacia los que están de luto, porque refuerza la idea de que el duelo no es algo a lo que temer. Graciela Sánchez, fundadora de Mexicolore (un equipo docente independiente con sede en el Reino Unido que proporciona servicios educativos especializados en México), afirma: «Resulta extremadamente potente reunirnos y recordar las vidas de los difuntos. La dimensión festiva de la tradición implica que la población está mejor equipada para apoyarse mutuamente y facilita la conversación. Representa una fantástica manera de conectar a las personas en duelo con las que no lo están». Resumiendo: la muerte y el duelo no tienen por qué ser macabros.

En una ocasión le pedí a una amiga que me acompañase a un hospital de cuidados paliativos para reforzar el voluntariado en Navidad. Me miró con recelo y declinó la invitación: «Pero si ahí todos se están muriendo», me dijo sin molestarse en preguntar nada más. Es triste pensar que una persona que está cerca de la muerte es alguien a quien temer y que pasar tiempo con ella será menos agradable que hacerlo con una persona que no lo está. Sinceramente, los moribundos suelen tener mucho más sentido del humor que los que viven como si fuesen inmortales. Cuando salgo del hospital de cuidados paliativos, después de dedicar la mañana a ayudar en el gimnasio, me siento llena de vitalidad y experimento una sensación de calma que no tengo ningún otro día de la semana.

La muerte es una especie de tabú en Estados Unidos y en casi todo el mundo occidental. Antes de la guerra civil, la mayoría de las familias atendían a los moribundos en sus casas; actualmente, la ley de algunos estados dicta que es preciso contratar a una funeraria que se encargue del difunto. Con el auge de las funerarias (no solo en Estados Unidos), muchas familias no saben que pueden celebrar el velatorio en casa. Por tanto, a menos que los directores de las funerarias los informen de esa posibilidad, la mayoría de las familias permiten el traslado del difunto a un tanatorio. Si se produce el traslado sin tener en cuenta el deseo de sus parientes en duelo, el impacto sobre estos y el proceso de su duelo pueden complicarse. Este hincapié en la «profesionalización de la muerte» no es más que otro modo que tiene la sociedad de reforzar el tabú.

Por supuesto, la muerte produce miedo. A pesar de su certidumbre, también es una incógnita. Es física y a la vez invisible, y está totalmente fuera de nuestro control. De hecho, en términos

psicológicos, la muerte (o más bien, nuestra mortalidad) es el principal catalizador de crisis existenciales en los individuos. El doctor Irvin Yalom, un reputado psiquiatra existencialista estadounidense, centró sus escritos en los cuatro «hechos» de la condición humana: aislamiento, futilidad, libertad y mortalidad. En otras palabras, los factores más aterradores sobre la naturaleza de nuestras vidas son los siguientes: estamos solos, se supone que tenemos un objetivo, estamos atados por las responsabilidades y todos vamos a morir. De esos cuatro puntos, la muerte es la que nos provoca más miedo y, por tanto, es comprensible la tendencia a negarla. Sin embargo, en línea con el existencialismo, sugiero que es posible (y que merece mucho la pena) emprender acciones para superar ese miedo. Cuando se consigue, se vive una vida más profunda, con más significado y más libertad que nunca.

El lenguaje moderno, con todos sus eufemismos y sus abreviaturas, resulta muy complaciente con la evitación social de la muerte (e incluso la fomenta). Y eso, a su vez, provoca una división entre quienes experimentan una pérdida inmediata y los que se encuentran al margen. Como escribió Iris Murdoch, «los que están en duelo no pueden comunicarse con los que no lo están». A pesar de lo cierto de esas palabras, no tiene por qué continuar siendo así. Depende de nosotros. Este libro trata sobre la comunicación. Explora cómo comunican sus necesidades las personas en duelo, y de qué modo responden los demás a ellas.

El lenguaje no es el único elemento que dificulta la integración de la muerte como una parte aceptada de la vida. En la sociedad moderna, la muerte se ha convertido en algo casi antinatural. Todo está orientado a la juventud. Los trabajadores sufren discriminación por razón de edad, y recurrimos al bótox, a la cirugía plástica y a las cremas y los sérums antiedad (la lista es interminable) en nuestra lucha contra lo inevitable. Con cada nueva cura y cada procedimiento preventivo para una u otra enfermedad, creemos que somos un poco más indestructibles, que viviremos para siempre. La muerte no encaja en un mundo así.

Cambiar las cosas

No obstante, parece que existe una relación que empieza a evolucionar en favor de una mayor comprensión y aceptación de la muerte. En 2009, el fotógrafo Walter Schels y su pareja, la periodista Beate Lakotta, dirigieron una exposición de fotografías en la Wellcome Collection («Vida antes de la muerte»). Las imágenes están protagonizadas por pacientes terminales en los momentos anterior y posterior a su muerte. Al mirar de cara a la muerte, tocarla, observarla y captarla, Schels y Lakotta afirmaron que llegaron a superar su propio miedo. Si todos lo lográsemos, estaríamos en mejor posición para consolar a los que se quedan después de la muerte de un ser querido.

De hecho, esa confrontación puede ser algo afable y maravilloso. Tomemos como ejemplo el reciente movimiento Death Café. ¿Quién podría imaginar que alguien pudiese crear una franquicia social basada en hablar sobre la muerte? Jon Underwood lo ha hecho: en 2011 puso en marcha Death Café en Londres basándose en las ideas del sociólogo y antropólogo suizo Bernard Crettaz. Jon pensó que lo mejor que podía hacer para contribuir a mejorar el mundo era poner fin a la «negación

de la muerte». Hoy, en todo el mundo, se celebran reuniones de desconocidos en domicilios particulares y en cafeterías para hablar sobre la muerte en torno a un café y unos pasteles. El rápido avance de Death Café supone un claro reflejo del aumento del número de personas que desean participar en un diálogo sobre la muerte. Algo se mueve. Ha llegado el momento de que la muerte asuma el protagonismo.

Y qué mejor modo de facilitar las cosas que el fenómeno integrador más potente que existe: internet. Las redes sociales proporcionan un panorama nuevo y muy distinto para que los seres humanos representemos la obra teatral de nuestra vida (y nuestra muerte). Hay personas que tuitean desde su lecho de muerte, como la doctora Kate Granger, que pidió a sus seguidores de Twitter ideas para el mejor *hash-tag* para el momento de su muerte. Algunas de las sugerencias: #onedieseverymminute, #deathbedlive y #finalcountdown. Y no solo eso: hoy es posible crear mensajes secretos para enviarlos de manera póstuma a través de las redes sociales. Dead Social, una organización que se autodefine como una «herramienta de legado digital», facilita la creación de una serie de mensajes secretos que se publican únicamente tras la muerte de sus creadores.

La respuesta a estas nuevas vías online sugiere que la humanidad está ansiosa por introducir la muerte en la vida cotidiana en lugar de mantenerla encerrada en los sótanos de nuestra psique.

Por tanto, espero que este libro se reciba como una agradable invitación para desarrollar una relación distinta con la muerte y el duelo. Cambiar el modo de sentir y pensar sobre la muerte es una oportunidad para cambiar el modo de sentir y pensar sobre la vida, de dar mayor sentido a nuestra existencia y de vivir sin miedo. Esto significa que este libro no va dirigido únicamente a lectores de mediana y avanzada edad que empiezan a pensar en su propia muerte. Es un libro para todos los seres humanos. La muerte y el duelo no discriminan a nadie. Si todos empezamos a participar en este diálogo, estoy convencida de que no solo encontraremos más sentido a la vida, sino que, además, estaremos mucho mejor equipados para brindar apoyo a los que se quedan cuando un ser querido se marcha.

Soy plenamente consciente de que no soy la primera ni la única que plantea esta idea. Muchos grandes escritores, blogueros y periodistas con bastante más experiencia han hablado de manera mucho más poética sobre este tema: Meghan O'Rourke, Rachel Cook, Dannie Abse y Julian Barnes, por citar solo unos pocos. No obstante, todavía estamos empezando, y, sin duda, cuanto más se hable, mejor. Al fin y al cabo, nunca vamos a no morir.

No existe la talla única

Si bien el duelo es la respuesta natural a la pérdida, se trata de una reacción muy personal en función de la educación, la cultura, el difunto, cómo fue la muerte y muchos otros factores. No existe un modo «correcto» de manifestar el duelo, y no estoy afirmando que las historias que forman parte de este libro reflejan la realidad universal de una mente en duelo. Pero sí espero que den algunas ideas sobre lo que resulta útil, y lo que no, para una persona de luto, porque es importante no perder de vista que lo que una persona ansía (un abrazo, por ejemplo) puede ser un horror para otra, e

incluso que lo que una persona siente que necesita un día, podría molestarla al día siguiente. Lo entenderás cuando leas las diferentes historias, y aunque podría parecer que la tarea de la persona que presta consuelo se complica por esos cambios, entender y tomar conciencia de esos conflictos y esas inconsistencias (junto con lo que ya sabe de la persona afectada) serán de gran ayuda en última instancia.

También hay mucho que aprender de las historias en sí mismas, además de los consejos prácticos ofrecidos por las personas que participan en el libro. Lo ideal sería que las diferencias te estimulen y te den el valor necesario para identificar las necesidades de la persona en duelo y actuar en consecuencia. Es posible que no siempre lo consigas, pero no dejes de intentarlo.

Las historias de este libro incluyen momentos que pueden parecer brutales, muy duros. De hecho, resulta extraño releer lo que escribí hace dos años, como estoy haciendo, desde una posición muy distinta. Eso no significa que lo que sentía no fuese real, y debo honrar el dolor de aquel momento. Algunos de los que participan aquí explican su historia varios años después del duelo, pero todos reflejan lo que sintieron en las primeras etapas.

Este es un libro lleno de experiencias personales pensadas para facilitar la conversación. Ni yo ni el resto de las personas que participan en él damos consejos con la expectativa de que los demás deberían haber sabido cómo reaccionar y ahora estarían obligados a hacerlo siempre correctamente. Sólo se trata de expresar cómo fue, y la intención es que hablar y preguntar por la muerte y el duelo resulten un poco más fáciles, más aceptables y más una «cosa hecha».

He optado por centrarme en dos maneras de ofrecer apoyo, y a través de esas dos maneras se entrelazan las historias de este libro.

1. ¿Qué puedes decir... y qué no debes decir?

Nuestra voz resuena de vida. Porque es así cómo podemos tocar las vidas de los demás. La comprensión y la compasión que impregnan tu voz encuentran el camino hasta el alma del que escucha, le llegan al corazón y hacen que cante; la voz humana convoca algo profundo del interior e, incluso, puede lograr que una persona pase a la acción.

DAISAKU IKEDA, presidente de Sokka Gakkai

Personalmente, las palabras me salvaron. Si no hubiese encontrado algo de paz en la escritura y en intentar articular el caos emocional que se apoderó de mí en los días, las semanas y los meses posteriores a la muerte de mi madre, no sé si habría sobrevivido. Algunas palabras (escritas y habladas) de familiares y amigos me confortaron de un modo que ni el sueño, ni la bebida o la comida podrían haber logrado. Pero las palabras también pueden ser extremadamente dañinas. Por eso el lenguaje resulta tan mágico. De mi formación como psicoterapeuta he aprendido mucho sobre los modos de expresarnos con mayor eficacia y la importancia de aprender a utilizar bien las palabras, con empatía y sin expectativas.

2. ¿Qué me ayudó... y qué no?

La inacción genera dudas y miedo. La acción genera confianza y valentía. Si deseas conquistar el miedo, no te quedes sentado pensando en ello. Sal y pasa a la acción.

DALE CARNEGIE,
escritor y conferenciante estadounidense

La duda y el miedo también alimentan la inacción, y enfrentarse al hecho de consolar a alguien en un momento tan vulnerable y doloroso de su vida podría despertar, muy comprensiblemente, esas emociones. Como afirma Carnegie, sin embargo, la acción (por muy pequeña que sea) puede resultar enormemente positiva y engendrar confianza y valor en la persona en duelo y en la que le ofrece apoyo.

Estar presente y disponible para amigos y familiares resulta crucial en los mejores momentos. En tiempos de crisis puede resultarnos difícil encontrar nuestro papel en la «dinámica» de apoyo, sobre todo si hay muchas personas alrededor. Pero existen muchas maneras de hacer notar nuestra presencia, que podría ser en sí misma lo único que la persona en duelo necesita.

Estas formas de apoyo proporcionan un punto de referencia en todo el libro y un nexo entre las historias.



Entrevisté personalmente a todas las personas que participan en este libro. Las encontré a través de conocidos, y son de edades, géneros y procedencias muy diversas. Se han cambiado los nombres y otros datos que pudiesen identificarlas. Las personas que colaboraron en este libro no tienen nada en común, con la excepción de su experiencia del duelo (todas han sufrido lo que yo considero una «pérdida inmediata») por un padre o una madre, un hijo o una hija, un hermano o una hermana, la pareja o un amigo o amiga.

Empecemos con mi propia historia.

1

La madre de Annie

Annie, que perdió a su madre

—Se ha ido, cariño.

Esas fueron las palabras que me informaron de que mi madre había muerto. Eran las 6.30 de la mañana, y dos de mis mejores amigas se habían quedado a dormir conmigo.

Los cuatro días anteriores habían sido interminables, esperando lo inevitable, pero sin llegar a creer que iba a ocurrir. Hacía demasiado calor para ser mediados de octubre, de manera que mi padre, mi hermano y yo nos sentábamos en el jardín con todas las visitas que llegaban, fumando sin parar y tomando un té o un café tras otro mientras esperábamos a que mamá muriese. Nos turnábamos para subir a humedecerle la boca con bastoncillos de algodón rosa (o piruletas, como los llamaba mamá), a hablar con ella y explicarle qué hacíamos. Apenas podía hablar o fijar la mirada, pero su espíritu seguía brillando. Y a nosotros, impotentes, no se nos escapaba que su cuerpo iba dejando de funcionar.

La noche anterior a su muerte, mi hermano, Tommy, papá y yo nos sentamos junto a ella. Estaba inquieta, de manera que la ayudamos a sentarse no sin grandes dificultades (estaba, literalmente, en los huesos, y el más ligero contacto le provocaba un tremendo dolor). Le dijimos que papá nos había preparado espaguetis a la boloñesa y que no estaban nada mal. Mamá se rió, miró a papá y murmuró:

—Pero los míos son mejores.

Y nos echamos a reír. Y después a llorar, maravillados ante aquella milagrosa mujer que iba a morir en menos de veinticuatro horas y todavía era capaz de bromear. De hecho, la enfermera de la noche nos dijo que una hora antes de su muerte le pidió helado.

Cuando por fin oí las temidas palabras para las que había intentado prepararme con todas mis fuerzas, salté de la cama y recorrí la habitación de un lado a otro mientras repetía:

—Oh, Dios mío. Oh, Dios mío.

El corazón me iba a cien por hora, y mi cuerpo no podía parar de moverse. Recuerdo que me pareció que el tiempo se detenía y pensé: «Esto es ahora; estamos aquí. ¿Qué siento?». En realidad no sentía nada, excepto la adrenalina en mi cuerpo. Fue como una experiencia extracorpórea mientras experimentaba las primeras fases del duelo.

Mi padre dormía abajo (hacia tiempo que mis padres no estaban juntos, y papá se había vuelto a casar), y mi hermano al lado de mamá, así que esperé a que papá se vistiese y entramos juntos en el dormitorio. Me daba pánico mirar a mamá, y me tapé el rostro con la mano. Pero sabía que tenía que mirarla. Lentamente dejé que su rostro entrase en mi línea de visión. Sentí alivio al comprobar que todavía no había perdido todo el color. Simplemente, parecía sumida en un profundo y tranquilo sueño. Me acerqué a ella y me obligué a tomarle una mano. Por suerte, todavía estaba caliente. Y entonces dejé escapar un gran gemido.

Las horas siguientes me parecieron sacadas de una película. Todo el mundo bebía y fumaba. Los teléfonos no dejaban de sonar, alguien escribía listas y yo no podía parar de moverme. Me recorrí todo el jardín mientras llamaba por teléfono. Tenía la necesidad urgente de transmitir la información, quería que todo el mundo lo supiese y, por primera vez, no sentí miedo de dar una mala noticia. Sentía que todo el mundo tenía que saber que había ocurrido algo extraordinario, que un gran ser humano que había desempeñado un papel significativo en muchas vidas acababa de dejar este mundo. Era como si quisiera pasar una pequeña parte del dolor a todo el mundo en un vano intento de hacer que fuese falso, o más real, no estoy segura. De lo que sí estaba segura era de que cuanto más lo compartiese, menos tendría que cargar sobre mí.

Empezó a llegar gente (primos, tías, tíos...) y fui recibéndolos a todos. Realmente deseaba vida a mi alrededor, bullicio, actividad, charlas y calidez. Supongo que me distraía. No quería que nadie se fuese, y todavía hoy deseo que se hubiesen quedado más tiempo. Siempre quise una familia más numerosa, pero nunca lo sentí con tanta fuerza como aquel día.

Las visitas se turnaron para subir a ver a mamá y despedirse de ella, pero a mí me costaba cada vez más entrar en su habitación porque no soportaba verla muerta. Estaba desesperada por proteger la última imagen que tenía de ella viva.

Cuando los de la funeraria llegaron para llevarse a mamá, entré en pánico: en parte porque no quería que se marchase, porque sabía que no regresaría nunca, pero también porque aquello significaba que tenía que entrar en su habitación a buscar el vestido que habíamos elegido juntas tres días antes.

Aquel día mamá se despertó y nos dijo que pensaba que iba a morir muy pronto. Presa del pánico, empecé a preguntar todo lo que me venía a la cabeza, cosas que pensaba que le habría preguntado años más tarde: «¿Cómo sabré que me vigilas?» o «¿Qué nombres te gustarían para mis hijos?». Y ella me respondió que lo sabría en su momento. A continuación buscamos la ropa que llevaría en el funeral. Nos decidimos por un vestido y unos zapatos, y me dijo también qué joyas quería llevar y que le gustaría que la incinerasen con ellas.

Aquel primer día después de la muerte de mamá fue extraordinariamente especial. Todos los amigos de mi hermano y también los míos estaban con nosotros, en el jardín, charlando y riendo (a veces a carcajadas). Si me lo hubiesen dicho, no habría creído que aquel día recibiría tantas risas y tanto amor. Nunca me había sentido tan arropada.

Hacia el final del día empecé a ver las cosas de otra manera: oleadas repentinas de agonía que te paralizan por un momento y te dejan vacío. A pesar de todo, tenía a mis amigos compartiendo mi dolor, llorando conmigo. Resulta extraño, pero en ocasiones siento nostalgia de aquel día. Echo de

menos el calor de sentirme tan arropada y tan cercana a la muerte de mamá. Echo de menos aquel día en que todo el mundo pensaba en ella.

Ojalá todos los días hubiesen sido como aquel. Durante un tiempo se parecieron bastante. Algunos de mis amigos prácticamente se mudaron a vivir conmigo (de hecho, una de ellas lo hizo), pero inevitablemente, con el tiempo, la gente empezó a apartarse. Fue entonces cuando las oleadas empezaron a hundirme un poco más.

¿Qué se siente?

Resulta extraño reservarse tiempo para prepararse para una pérdida. ¿Qué demonios haces con él? ¿Te imaginas constantemente la vida sin la persona que está a punto de morir? Es lo que yo intenté hacer. Era tan consciente de aquel tiempo precioso que, por desgracia, muchas personas no tienen, que quería aprovecharlo al máximo. Quería asegurarme de que nunca tendría que mirar atrás y pensar: «Ojalá...».

La verdad es dura y resulta imposible prepararse. Sí, puedes solucionar los aspectos prácticos y hablar sobre las preferencias para el funeral, lo que facilita las decisiones difíciles que, inevitablemente, deben tomarse después. Pero nunca llegas a creerte del todo que tu ser querido va a morir, y ni se te pasa por la cabeza pensar que cuando haya muerto no volverás a verlo nunca más. Así, de un modo u otro, los lamentos acaban abriéndose paso poco a poco.

La persona más importante de mi vida estaba muerta, así que todo el universo tenía que dejar de existir tal como había sido hasta aquel momento. Al menos así lo sentí yo el día de su muerte, y realmente todo se detuvo en mi mundo inmediato. Todo parecido con la normalidad pasó a resultarme extraño. No podía relacionarme con nadie cuya vida no tuviese que ver exclusivamente con el hecho de que mamá había muerto. Incluso me esforcé por entender por qué se acercaban a mí personas desconocidas para decirme lo tristes que estaban.

Soy consciente de lo extraño que puede sonar todo eso, pero creo que no era más que un intento desesperado de encontrar algún significado a lo ocurrido. Se trataba de reconocer que aquella maravillosa mujer había dejado de vivir para siempre. Creo que procedía de una actitud protectora hacia mi mamá y lo que había sido su vida (más o menos lo que imagino que debe sentir un padre o una madre hacia su hijo). Deseaba desesperadamente que todos atesorasen el recuerdo de su vida. Por supuesto, en parte también era una profunda necesidad de que los demás me consolasen ante el dolor de mi pérdida. Pero también se trataba de reconocer el hecho de que la vida de mi madre había sido interrumpida y que yo, como consencuencia, había pasado a ser huérfana de madre.

Nadie sabe cómo reaccionará ante la pérdida de un ser querido, ni aunque tenga tiempo para prepararse. Mi hermano se ocupó de preparar Bloody Marys para todo el mundo y después consiguió dormir un poco. En aquel momento, yo no podía ni pensar en dormir. De hecho, temía dormirme porque me aterraba despertar y olvidar lo ocurrido por un segundo para volver a vivir después, una y otra vez, la terrible experiencia de mi nueva realidad. Unos días más tarde, mi padre guardó todas las joyas y los objetos de más o menos valor en una maleta y se la llevó a su granja de Sussex para

mantenerla a buen recaudo. En su estado de *shock* necesitaba hacer algo inmediato, y aquello fue lo primero que se le ocurrió.

De la sensación de que la vida se había detenido surgió otra bastante reparadora: que en realidad solo vivimos de momento en momento. Recuerdo que era muy consciente de que me sentía como en algunos viajes, como si me moviese por instinto. Era incapaz de pensar realmente en las cosas: simplemente, las hacía o no. A veces necesitaba que me «empujasen» para hacer algo tan elemental como comer o dormir, pero los días siguientes me sentía tan consciente de lo que estaba bien y lo que estaba mal para mí que tomé más decisiones que nunca: salí de compras, decidí qué película iba a ver...

Eso no significa que cada decisión que tomamos en ese estado sea la correcta (especialmente las más importantes), pero, en términos del día a día, sentía que tenía el control. La mañana del funeral de mamá envié un mensaje a mi mejor amiga pidiéndole que dijese a todo el mundo que no me abrazasen. Fue un sentimiento totalmente visceral; sabía que no quería que me abrazasen, que nadie invadiese mi espacio personal ese día.

Aunque mi padre se comportó maravillosamente tras la muerte de mamá, no puedo negar que si mis padres hubiesen estado juntos, las cosas habrían sido muy distintas para mí. Para empezar, posiblemente no me habría apoyado tanto en mis amigos. Tal como estaban las cosas, necesitaba que mis amigos y la gente que me rodeaba se adaptasen a mi ritmo en la medida de lo posible. Algunos trabajaban media jornada y para mí fue mucho más sencillo alterar su rutina cotidiana, pero incluso los que tenían que trabajar todo el día hicieron el esfuerzo de implicarse en la extraña aunque también cálida burbuja de amor y compañía constantes que surgió en casa de mi madre durante los días y las semanas siguientes a su muerte.

¿Qué puedes decir... y qué no debes decir?

En general, me gustaba hablar de ello, aunque no le ocurre lo mismo a todo el mundo. A mí me ayudó a desentrañar aquella difícil experiencia que la vida me había impuesto.

Mi abuelo fue especialmente brillante: nos preguntó abiertamente a mi hermano y a mí cómo nos sentíamos. Fuimos a visitarlo unos meses después de la muerte de mamá, más o menos cuando la gente empezó a desaparecer, y nos preguntó de todo. Fue maravilloso. Nos hizo preguntas como: «¿Qué se siente al perder a la madre tan joven?», «¿Hubo un momento en que supisteis que iba a ocurrir?» y «¿Cuál es la última imagen que tenéis de ella?». Por supuesto, nos pasamos casi toda la «entrevista» llorando, pero cuando subimos al coche para regresar a casa, ambos suspiramos con alivio: fue como si alguien nos hubiese dicho que la puerta para hablar sobre mamá y sobre nuestra experiencia acerca de su muerte seguía completamente abierta, y que al otro lado había personas esperándonos con los brazos abiertos y dispuestas a escuchar.

No obstante, ahora también entiendo que muchas veces expresaba mi dolor abiertamente de cara a las personas que me rodeaban. Y no siempre era positivo. Mi parte controladora tomó el mando para asegurarse de que todos los que me rodeaban entendiesen qué sentía para que ellos se sintiesen

seguros en mi compañía (y también para que pensasen que lo llevaba bien). Explicar mi dolor implicaba que podía engañarme pensando que era fuerte. Creía que si expresaba mis sentimientos y lo hacía de manera ordenada y accesible, los demás no se preocuparían por mí y yo podría evitar los sentimientos que me hundían. La consecuencia de todo esto fue que un año más tarde tenía una montaña de dolor reprimido e ignorado que debía «sentir». Aquello no pintaba bien.

La apuesta más segura en lo que respecta a las palabras consiste en ser honesto. Si no sabes qué decir, límitate a un: «No sé qué decir... Es terrible». La gente que intentaba hacer que pareciese que no pasaba nada era la que me ponía furiosa con frases como: «Estás siendo muy fuerte». Está permitido que no sepas qué hacer ante el dolor, así que no pienses que debes fingir. Probablemente, en cuanto admitas que tienes miedo de hablar de ello descubrirás que ya no te produce tanto miedo.

El tipo de reacciones que percibí sinceras y realmente importantes fueron más o menos estas: «No imagino lo que debes de estar sintiendo ahora», «Tu madre era una mujer fabulosa», «Lo siento mucho» o «Pienso en todos vosotros».

En cuanto a lo que no se debe decir, y según mi experiencia, las meteduras de pata ocurren cuando la gente no piensa o no quiere decir en realidad lo que dice. Las palabras son poderosas: utilízalas con prudencia. Cada uno reacciona de manera distinta a las palabras, y cada uno tiene sus propias necesidades en función de su experiencia del dolor. Lo que estoy diciendo no es válido para todas las personas que han participado en este libro. Pero sí diría que, en conjunto, las palabras surgidas del pánico, del miedo o de la vergüenza tienen más probabilidades de hacer daño. Por tanto, tómate tu tiempo.

Para mí, frases como «¿Qué puedo hacer?» o «Si hay algo que pueda hacer, dímelo» me sitúan en una posición en la que yo tengo que pensar en algo que ofrecer a la persona que se dirige a mí en esos términos. Si hay algo que realmente quieres hacer para ayudar, ofrécelo de manera específica: «Mañana sacaré a pasear al perro» o «Este fin de semana cocinaré para ti».

«Todo irá bien» era otra de las cosas que no deseaba oír. Lo único que tenía claro es que nada iba a ir bien nunca más. Y, lo más importante, yo tampoco quería que fuese bien. La idea de que la vida sin mamá fuese bien no me consolaba. ¿Qué decía eso acerca de ella y de lo importante que era para mí?

Sí me consolaron las historias de amigos que habían perdido a su padre o a su madre. Quería oír que seguían adelante y que esa terrible realidad no te destruye para siempre. Llamé a una muy buena amiga que había perdido a su madre dos años antes y me dijo:

—Annie, recuérdalo: si quieres una bolsa de Doritos, pide una bolsa de Doritos.

Me pareció perfecto que me diesen permiso para pedir lo que necesitaba.

«Espero que estés bien»: la frase más habitual al final de un mensaje de texto, un correo o un mensaje de Facebook. Aunque sé que la intención era buena, siempre me parecía una desconsideración y hasta un desprecio. Es más: no invita a responder a la persona que la recibe. Y ¿si no estoy bien? ¿Cómo reaccionarías si recibieses una respuesta que dijese: «No, no estoy bien, me siento como si no pudiese respirar»? Piensa bien qué quieres decir antes de utilizar esa frase. Si esperas que la persona en duelo sobreviva envuelta en el trauma por el que está pasando, dísela. Si de verdad quieres saber cómo se siente, pregúntale: «¿Cómo te encuentras?».

Y no es solo lo que dices, sino también cómo lo dices. Rados (o Radish,[1] como la llamábamos), nuestra autoritaria asistente búlgara que adoraba a nuestra madre, nos hizo partícipes de su histeria a mí y a mis amigos tras la muerte de mamá.

Resulta que se enteró de la noticia cuando ya se llevaban su cuerpo. Lo primero que me dijo cuando me vio fue:

—Annie, ¿por qué no me lo has dicho?

—Lo siento, Rados —respondí—. Teníamos que decírselo a mucha gente, he estado muy ocupada.

—Sí, pero ¿por qué no me has avisado antes...? Qué pena, Annie. La echaré de menos.

A continuación se sentó, apoyó la cabeza en las manos y dijo:

—¿Cuándo quieres que venga a trabajar? Seguramente se ensuciará mucho en momentos como este; y yo necesito trabajar.

Lo que más recuerdo de aquel intercambio es que me reí... mucho. Tanto, que inmediatamente anoté la conversación. Resulta interesante que mis amigos se enfadaran con ella y quisieran echarla, mientras que yo me divertí mucho con su falta de tacto.

La cuestión es que horas después de la muerte de mamá yo era capaz de calibrar si alguien me hablaba de manera auténtica o no. Creo que lo que me permitió sentirme cómoda con la falta de tacto y la aparente insensibilidad de Rados fue que ella era auténtica, estaba siendo ella misma y tratándome a mí del mismo modo. Creo que muchas de las meteduras de pata de familiares y amigos se debieron a que dieron por sentado que alguien que está en duelo desde hace solo unas horas deja de ser, en cierto modo, la persona que era, que se convierte en una flor delicada junto a la cual hay que pasar de puntillas. Así, aunque las maneras de Rados pudiesen parecer crueles, creo que disfruté realmente de su sinceridad.

¿Qué me ayudó... y qué no?

Como ya he dicho, si quieres hacer algo para ayudar, no pidas que te asignen una tarea: ofrécete o, simplemente, hazlo. Hacer la compra, preparar la cena, pasar el aspirador, sacar al perro... Pueden parecer tareas triviales, pero son cruciales para hacer que la vida continúe y proporcionan una manera sencilla de implicarse intensamente.

Las pequeñas cosas, como responder mensajes de texto, también pueden ser de gran ayuda. Llevaba unos meses saliendo con un chico antes de la muerte de mamá, y lo dejamos porque quería centrarme en ella. Él prometió estar a mi lado como amigo durante la tragedia que se avecinaba. Dos días antes del desenlace, reclamé su apoyo: le envié un mensaje explicándole que mis amigos iban a venir a casa a tomar algo y que me encantaría que estuviese con nosotros. Más de veinticuatro horas después seguía sin tener noticias suyas. Finalmente me escribió para decirme que tenía mucho trabajo y que me llamaría más tarde. Cuando por fin lo hizo, me explicó que el verdadero motivo por el que no había respondido era que no estaba seguro de que yo llevase el asunto demasiado bien y que había pensado que lo mejor era no contestar.

El silencio como respuesta cuando yo había solicitado su presencia me hizo mucho daño. Creo que no importa lo que tú pienses sobre cuál es el modo «correcto» de llevar las cosas, y que lo que hay que hacer es responder de un modo u otro sin tratar de imponer tu punto de vista.

Mis amigos se organizaron por correo electrónico para estar conmigo por turnos; de ese modo sabían que los días y las semanas posteriores a la muerte de mamá siempre tendría a alguien en casa por las noches. Salvo algunas ocasiones en las que decidí salir a dar un paseo, las primeras tres semanas no estuve sola ni un segundo. Y fue maravilloso. En mi cuarto de baño había unos cuantos cepillos de dientes de mis amigos; en mi habitación, pijamas por aquí y por allá. Cada día, el amigo «de turno» traía una nueva tanda de películas y velas aromáticas (me volví muy sensible a los olores). Lo único que tenía que hacer era abrir la puerta, volver al sofá y dejarlo todo en sus manos. Me preparaban comida deliciosa y charlaban conmigo, y también entre ellos aunque yo me encontrase tirada en la cama de la habitación de al lado. De hecho, los momentos de mayor consuelo fueron los que pasé en el sofá mientras escuchaba el barullo de mis amigos charlando en la cocina. Me encantaba que cuidasen unos de otros, aparentemente despreocupados por mí (por supuesto, sé que no era así).

Esa cantidad de movimiento y compañía puede que no sea apta para todo el mundo, pero para mí fue perfecta. Por tanto, considero que lo más importante es no dar por sentado que la persona quiere estar sola o que tiene suficiente gente a su alrededor. Pregunta o espera a que te pida que te marches.

También es importante mantener el contacto. Recuerdo como si fuese hoy el gran consuelo que sentí con cada mensaje que recibí los días posteriores a la muerte de mamá. Por supuesto, esto tampoco es válido para todo el mundo, en especial para las personas de más edad, pero de todos modos se trata de una manera sencilla de hacer saber que estás ahí. Estaba pegada al teléfono; cada mensaje representaba un nuevo apoyo y una nueva cura para mis heridas. Casi me sentí decepcionada cuando todos supieron la noticia, porque representaba que dejaría de recibir mensajes. Saber que la gente lo sabía era el primer paso para sentirme apoyada. Por tanto, diría que aunque no conozcas muy a fondo a la persona en duelo, hazle saber que estás al corriente; no te hará ningún daño, y aunque resulte difícil de creer, puede ser tremendamente beneficioso. Todavía recuerdo cómo me alegraba recibir mensajes de personas a las que apenas conocía; significaba que habían pensado en mamá y en su marcha, aunque solo hubiese sido por unos segundos. Y una cosa es cierta: los que permanecen en silencio, se hacen notar. Como dijo Martin Luther King, «No recordaremos las palabras de nuestros enemigos, sino el silencio de nuestros amigos».

Los funerales pueden ser difíciles, pues son una instancia en la cual al miedo a acercarse a las personas en duelo golpea con más fuerza. Para mí fue incómodo ver a gente en mi casa, en el velatorio, que obviamente sabía quién era yo, pero que ni siquiera se acercó a saludarme. Entiendo que sus intenciones podían ser las mejores (no querían agobiarme o no sabían qué decir), pero creo que resulta más arriesgado ignorar la situación que acercarse. Un viejo amigo de mi madre me saludó insistentemente con la mano mientras yo caminaba detrás del ataúd de mamá. Me llevó unos segundos asimilar que aquella persona me estaba saludando a mí, que intentaba llamar mi atención, pero cuando lo hice, él asintió con la cabeza y sonrió. Fue suficiente para hacerme saber que estaba allí. Me pareció un momento extraordinariamente reconfortante, y aunque pasó mucho tiempo hasta que

volví a verlo de nuevo, siempre recordaré su presencia en el funeral.

Basta con reconocer la muerte para entrar en el mundo de la persona en duelo. Me sorprendió la cantidad de personas que ignoraron la catástrofe que acababa de ocurrir en mi vida. El problema de no reconocerlo, especialmente en los primeros momentos, es que deja sin palabras a la persona en duelo. Esta deja de tener la oportunidad o la posibilidad de estar triste si necesita estar triste, o de hablar de ello, porque los que lo rodean no dejan el espacio necesario. Y en esos primeros días resulta extremadamente difícil despejar ese espacio por sí mismo. Cuando pregunto por qué no se mencionó el tema, las respuestas van por este camino: «Bueno, no quería sacarlo a relucir», como si yo pudiese olvidar que mamá había muerto. Si alguien decía un simple «Lo siento mucho, Annie», o si me dirigía una mirada cómplice y un apretón en un brazo, podía acabar sollozando en medio de una fiesta (al fin y al cabo, me había preparado para afrontar la música, charlar y sonreír), pero seguía deseando que se reconociese lo ocurrido en mi vida. La energía y el esfuerzo necesarios para afrontar el hecho de que alguien ignore tu situación te acaban aislando y, en muchos aspectos, me hicieron sentir más en contacto con mi dolor que si me hubieran dirigido unas palabras de reconocimiento.

Dicho esto, mentiría si no admitiese que hubo momentos en que me pillaron desprevenida y me derrumbé en público sin razón aparente. Y sí, en algunos casos fue por algo que dijo alguien. No obstante, sigo defendiendo que se reconozcan las cosas. ¿Qué hay de malo en las exhibiciones públicas de dolor? La incomodidad ante el llanto procede del miedo y de la necesidad de arreglar las cosas. Muchas personas temen la vulnerabilidad. Pero al dar espacio para expresar esa delicada indefensión se anima al otro a sacar su fuerza y su valentía... mucho más poderosas y profundas.

Es importante ser constante y no desaparecer con el tiempo. Cuando las semanas se convierten en meses y la normalidad se reinstala en las vidas de los amigos, la gente empieza a escabullirse. Pero la persona que se queda necesita el mismo apoyo de siempre, si no más. Y es entonces cuando los mensajes de texto reconfortan tanto. Una amiga me escribió cada día durante los cuatro meses posteriores a la muerte de mamá. No nos veíamos mucho, pero ella estaba mucho más presente en mi experiencia del dolor que los amigos que me llevaban a cenar de vez en cuando y me preguntaban cómo me había ido en las últimas semanas. Si no estás ahí desde el principio, perderás el tren. Y cuando llegue el siguiente no lo reconocerás.

Asegúrate de recordar las fechas importantes: el primer mes, la llegada de las primeras vacaciones de tu pareja, la primera experiencia nueva que no puedes compartir con tu ser querido... Existirán innumerables primeras veces, todas importantes, aunque haya pasado más de un año.

Por último...

Prepárate para un largo camino. Solo la persona que ha perdido a un ser querido sabe que la vida nunca volverá a ser igual. Recuerdo que un muy buen amigo estuvo medio desaparecido dos meses después de la muerte de mamá, y cuando le pregunté al respecto me dijo: «Annie, ya sabes que la gente tiene su vida». Me hizo tanto daño... Y no porque tuviese su vida, sino porque sentí que en

cierto modo se esperaba de mí que tenía que recordar que la vida sigue. Yo no comprendía que hubiese vida fuera de mi dolor, y mucho menos una vida ajetreada, y alguien me decía que no todo el mundo estaba pensando continuamente que mi madre había muerto. Dos años más tarde reflexioné sobre eso y pensé: «¡Dios! Menuda pesadilla debo de haber sido». Pero lo cierto es que hasta ahora no he empezado a aceptar que la vida sigue, con o sin mamá. Por eso me resultó incomprendible oír aquello solo dos meses después de su muerte. Por supuesto, la vida sigue, y para los demás a un ritmo mucho más rápido que para la persona en duelo, pero supongo que lo mínimo es «fingir» que sigues a su lado..., porque el detalle más insignificante puede hacer que se sienta muy sola.

El duelo no es un hecho, es un proceso, y los procesos no tienen una línea de meta. Prepárate para eso. Te dará la oportunidad de instalar en tu subconsciente un recordatorio para que lo revises de vez en cuando y reconozcas que es posible que las cosas no vayan bien aunque haya pasado más de un año y todo parezca haber vuelto a la «normalidad».

El marido de Molly

Molly, que perdió a su marido

Mi marido, Felix, murió el 17 de diciembre de 2012 a los cincuenta años, justo después de nuestro décimo aniversario de boda y tras luchar durante dos años y medio contra un cáncer de próstata.

Conocí a Felix en 1994, en una clase de bailes de salón. Yo tenía veintiocho años. Al año se vino a vivir conmigo. Nos casamos en 2002 en España. Ocho años después, Felix empezó a tener dolores en la rodilla derecha. Le hicieron algunas pruebas y nos informaron de que tenía un cáncer de próstata avanzado. Aunque solo tenía cuarenta y siete años (la edad media de muerte por cáncer de próstata es de setenta y dos), la enfermedad estaba en fase terminal: no se podía hacer nada. Preguntamos cuánto le quedaba y nos respondieron: «No mucho. Será mejor que ponga en orden las cuestiones económicas».

Me vine abajo. El camino hasta el diagnóstico ya había sido terrible, con retrasos en los resultados de los escáneres, documentos perdidos e incompetencia general. Las cosas iban tan mal que estuvimos a punto de trasladarnos a mi España natal. Al recibir la noticia me sentí como si un tren de mercancías me hubiese pasado por encima. Ni Felix ni yo imaginábamos que estuviese tan enfermo. El único síntoma que tenía era el dolor en la rodilla. Ni siquiera le salió sangre en la orina (una señal inequívoca) hasta el día del diagnóstico.

Lo que siguió fue otra montaña rusa de centros médicos en el Reino Unido y España, pero finalmente logramos estabilizar las cosas para que Felix pudiese disfrutar de una buena calidad de vida hasta los tres últimos meses, más o menos.

Aunque en realidad no creíamos que iba a morir por la enfermedad, hablábamos abiertamente sobre todas las posibilidades. Tuvimos muchas conversaciones dolorosas; algunas las grabé y todavía, a veces, las escucho. La primera norma de Felix era que no guardase nada suyo. Lo discutimos todo. Leímos todo lo que encontramos sobre el cáncer de próstata. Felix comenzó un diario. Creo que por eso nunca perdí la esperanza de que iba a sobrevivir. Pensaba que si alguien podía vencer a la enfermedad, ese era Felix.

La familia y los amigos de Felix se mostraron muy respetuosos con nuestro modo de llevar las cosas. Su mejor amigo, Peter, estaba lejos, pero acudió en cuando se enteró de la noticia. Estaba de

acuerdo conmigo en que Felix podría con aquello. Mi hermano, por otro lado, se mostró brutalmente directo: «No va a salir de esta», me dijo. Por supuesto, ahora entiendo que solo estaba siendo realista, pero en aquel momento me sentó muy mal.

Felix murió en paz, mientras dormía, en un hospital de cuidados paliativos. Me dijeron que había durado más de lo que se esperaba, y lo achaqué a que tenía un umbral del dolor muy alto y a que no quería dejarme sola. Estaba con Richard, su hermano, que había acudido a hacerme compañía. Estuvimos con Felix, lo besamos, lo abrazamos, hablamos con él mientras su cuerpo seguía caliente, y después nos fuimos a casa.

¿Qué se siente?

Mi reacción inmediata me sorprendió. Pensaba que me sentiría desesperada y fuera de mí, pero el día de la muerte de Felix estuve muy tranquila. De hecho, estaba tan tranquila que recuerdo que en el trayecto desde el centro de cuidados paliativos hasta casa no derramé ni una lágrima. A pesar de lo ocurrido, no había perdido ni un ápice el control.

Después sí lloré, pero no de manera desconsolada y violenta, si no sin gemidos. Lloré en silencio. Supongo que estaba tan agotada por la experiencia de presenciar la muerte de un ser querido que cuando finalmente se produjo ya no me quedaban fuerzas. Me sentía como si flotase en una nube, sin esfuerzo, sin energía, muy ligera.

Las semanas siguientes continué con mi rutina. Probablemente, y en parte, fue por la presión de saber que tenía que devolver nuestro coche de Motability en unas semanas y quería aprovechar para hacer todos los recados que pudiese. Eso me ayudó a centrarme en asuntos prácticos, como llevar la ropa de Felix a tiendas solidarias y donar sus medicinas a Inter Care. De no haber sido por esa presión, estoy segura de que no habría hecho nada y todas sus pertenencias seguirían en casa. Incluso ahora me cuesta hacer las cosas.

Lo hice todo sola, y estuvo bien. No era algo que yo hubiese decidido; simplemente no tenía a nadie que me ayudase. Mi cuñado regresó a Gales, y no quise acompañarlo. Y como era Navidad, todo el mundo estaba fuera.

¿Qué puedes decir... y qué no debes decir?

Me costó entender algunas reacciones a la noticia de su muerte, porque todo el mundo la esperaba menos yo. Envié un mensaje a una amiga solo con su nombre. Ella sabía de qué hablaba y me respondió: «¿Ya?». No podía creer que ni siquiera hubiese tenido en cuenta que Felix se estaba muriendo. Otro amigo me respondió con un «Uf...», como si fuese algo totalmente esperado. La gente me decía: «Pero si estaba muy enfermo, Molly»; estaba claro que yo había estado negando la realidad. Me encontraba en estado de *shock* y me resultaba perturbador pensar que todos habían visto algo que yo no veía.

Sigo pensando que hace más de un año que no veo a Felix, y la idea de que si vivo otros veinte años no voy a volverlo a ver nunca más, me resulta abrumadora. Me duele mucho. Ahora lo echo más de menos que en los meses inmediatamente posteriores a su muerte, así que cuando alguien me dice que el tiempo lo cura todo, a veces me molesta. Sé que me lo dicen con cariño, y lo acepto, pero cada vez que vivo una nueva experiencia sin Felix a mi lado, me duele. Hace unas semanas tuve un resfriado terrible y estuve fatal, pensando en Felix y en lo que habría hecho para animarme. Pensé que me habría preparado una sopa de tomate y un ponche caliente, que me habría cuidado. Si se aceptan esos momentos, es posible mitigar parte del dolor.

Mucha gente dice: «Imagino cómo debes sentirte», cosa que también me molesta. Me doy cuenta de que tienen la mejor de las intenciones, y en general se manifiesta en un intento honesto (aunque torpe en algunos casos) de dar consuelo (¡al menos te dicen algo!). Sin embargo, esas palabras a veces hacen mucho daño.

Una vecina me dijo en una ocasión:

—La vida es dura, ¿verdad?

Nada de «Siento tu pérdida»; simplemente, la afirmación de que la vida es dura. Ella también era viuda, de manera que lo interpreté como un intento de empatía poco acertado. Pero me quedé tan sorprendida que no supe qué responder.

Para mí, lo más difícil era cuando alguien me preguntaba cómo estaba. La pregunta provocaba una (o más) de estas tres respuestas:

1. Rompía a llorar.
2. Mentía y decía que estaba bien cuando no era así.
3. Evitaba la respuesta y le preguntaba a la otra persona cómo estaba para desviar la atención de mí.

Sé que es normal y educado preguntar a alguien cómo está, pero cuando la pregunta viene de amigos íntimos, que realmente saben qué sientes con solo mirarte a los ojos, puede convertirse en una gran presión para hacerte parecer que estás bien, y eso no ayuda.

Lo mejor para la persona en duelo es darle un abrazo y decirle: «Estarás bien». Por supuesto, existen muchas ocasiones en las que eso no sirve de consuelo, ya que lo último que quieres aceptar es que estarás bien sin la persona que se ha marchado. Pero todo está en las formas: cuando personas que conozco (y que me conocen bien) me dicen con sinceridad y cariño que estaré bien, me resulta reconfortante y siento menos presión que si me preguntan cómo estoy.

Descubrí que algunas personas se comunican mejor por escrito. Algunos amigos, de los menos cercanos, me escribieron cosas como: «Las cosas mejorarán», lo cual no tenía demasiado sentido para mí, pero mis mejores amigos me enviaron palabras realmente bonitas, y cuando escribían sobre Felix y yo me aportaban una fuerza enorme. El mejor amigo de Felix, Peter, me envió un correo el día del primer aniversario de su muerte. Me explicaba que se estaba riendo solo mientras recordaba momentos con Felix en un vuelo de regreso de Nueva York. Y que me había ganado un puesto en el cielo por cuidar de Felix como lo hice durante su enfermedad. Sé que Peter sentía de verdad cada

una de las palabras que me escribió, y fue muy bonito sentirme reconocida.

También me gustó que algunas personas me dijeran que habían aprendido mucho de Felix y de su manera de llevar la enfermedad, de la gran dignidad que mostró y de su fortaleza. Nuestro sobrino me contó en una ocasión que cada vez que le dolía la cabeza se decía a sí mismo: «¡Piensa en Felix, no seas flojo y sigue adelante!».

En general, me siento muy afortunada por tener los amigos que tengo, ya que en su mayoría están ahí siempre, pero me doy cuenta de que la vida continúa para ellos, y yo me he ido alejando un poco para no molestar. Ahora asisto a una charla semanal sobre la muerte y los enfermos terminales en el hospital de cuidados paliativos. Me parece excelente. He dejado de explicar esos encuentros a mis amigos porque algunos me han sugerido que a lo mejor estoy demasiado pendiente de la muerte. Obviamente, soy consciente de que intentan protegerme y de que creen que, si dejo de ir al hospital, mi dolor menguará. Pero es triste que su propio miedo a hablar sobre la muerte signifique que yo no pueda hacerlo con ellos. Es algo que provoca distancia entre nosotros.

Puede que las palabras más memorables para mí sean las de una mujer mayor, muy sabia: «La vida maltrata a aquellos que permiten ser maltratados». En realidad me las dijo cuando Felix todavía vivía, y me impulsaron a perseverar y a buscar más respuestas, a no rendirme. Desde entonces, esas palabras me consuelan porque me recuerdan que yo también tengo responsabilidad en lo que la vida me hace y en mis reacciones. Me dan mucha fuerza y mucha paz. Me dan poder.

¿Qué me ayudó... y qué no?

Lo mejor que podían hacer por mí era darme abrazos y besos. Soy muy efusiva por naturaleza, y en mi relación con Felix había muchas demostraciones físicas de cariño, de manera que las añoraba desesperadamente.

Creo que es algo cultural: en España nos abrazamos mucho, mientras que en el Reino Unido no son tan vehementes. Me había acostumbrado a abrazar o besar a alguien solo si veía claramente que la otra persona lo deseaba, pero tras la muerte de Felix me sentía frustrada cuando alguien no me abrazaba en una situación en la que parecía el único consuelo para mí. Una amiga cercana trató de explicarme que mucha gente lo vive como una invasión de su espacio personal. Me quedé perpleja. No tengo ninguna duda de que lo que más necesitamos en este mundo es el contacto humano.

Por suerte, la mayoría de mis mejores amigos no tenían ningún reparo en abrazarme si me veían llorando, y muchos de ellos lloraban conmigo, cosa que apreciaba mucho. Irónicamente, mi madre no es como yo en lo que a abrazos se refiere. Recuerdo una ocasión en la que me encontraba muy desanimada, llorando desconsoladamente. Mi madre entró en la habitación y se quedó allí, de pie, mirándome.

—¡Dios, eres como un témpano de hielo! —le dije. Y ella se disculpó diciendo que no estaba en su naturaleza ser afectuosa. Me pareció difícil de aceptar, pero tuve que hacerlo.

A una buena amiga le cuesta responder cuando me encuentro mal. Para no incomodarla, he acabado por intentar no llorar delante de ella. Y eso significa que tengo que evitarla a menudo, lo que

resulta agotador. Sin embargo, me ha apoyado mucho a su manera y he aprendido a pedirle ayuda. Felix, cuando estaba en el hospital, me decía que me fuese a casa, que abriese una botella de vino y que la llamase. Y yo lo hacía: la llamaba a pesar de tener un dolor de cabeza insoportable, charlábamos y nos reíamos, y cuando colgaba el teléfono ya no me dolía la cabeza. Mi amiga viajó al Reino Unido y se quedó con nosotros antes de la muerte de Felix. Ahora siempre está ahí cuando la necesito, al otro lado del teléfono.

El contacto humano frecuente fue muy importante para mí. Tengo amigos repartidos por todo el mundo, y muchos viejos amigos en Madrid. Hablamos todos los fines de semana por Skype o por WhatsApp, y sé que puedo contactar con ellos siempre que quiera sin sentir que estoy interrumpiendo sus vidas.

Nunca fui capaz de pedir compañía, así que la gente que ha estado a mi lado lo ha hecho cuando le ha apetecido. Y está bien. De hecho, lo prefiero así, ya que de ese modo no tengo que preocuparme de que vengan solo porque creen que los necesito, y sé que están conmigo porque quieren.

El hecho de que la gente saque tiempo para estar contigo no tiene precio. Todos mis amigos trabajan a jornada completa y viajan. Sé que no puedo esperar verlos a menudo, pero me basta con saber que tengo amigos a los que puedo llamar y que me escucharán y conversarán conmigo. Sacan tiempo para mí y eso es lo que importa.

Mis hermanos también están ahí, a su manera. Me dedican comentarios desenfadados para intentar animarme. Así es mi familia: nos hacemos bromas, aunque yo sé que lo que intentan es aliviar mi dolor. Después de la muerte de Felix se quedaron conmigo durante una semana y fue fantástico. Nos pasábamos las tardes juntos; fue muy agradable. Me encantaba que estuviésemos los cuatro allí, sin parejas, solo nosotros, bebiendo, comiendo y charlando. No pudieron asistir al funeral porque tenían que regresar a España, pero lo entendí y agradecí aquellos momentos que compartimos.

El funeral de Felix fue como él, hermoso y sencillo. Sé que me habría dicho: «Molly, ¡has dado en el clavo!». Me reuní con el sacerdote unos días antes para organizar el funeral y temía el momento de tener que hablar sobre Felix. Sin embargo, aquella misma mañana recibí una preciosa carta de un amigo suyo. Me explicaba cosas sobre él, sobre su infancia, y qué tipo de amigo era. Me pareció una reflexión perfecta sobre la vida de mi esposo, de manera que entregué al sacerdote una copia de la carta para que la utilizase en el funeral. Cuando terminó, la gente se me acercó para preguntarme si el sacerdote conocía a Felix.

Tras el funeral y la incineración, unos cuantos familiares y amigos regresaron a nuestra casa y celebramos una especie de velatorio. Era una costumbre totalmente desconocida para mí, pero fue agradable. Surgió debido a una idea repentina de mi hermana y mis cuñados. A la una en punto nos fuimos al pub local, ya que nuestros amigos repartidos por el mundo se habían organizado para tomar una cerveza a esa hora. Me pareció una idea preciosa, y me emocionó pensar que amigos de tantos lugares distintos se estarían tomando la cerveza preferida de Felix al mismo tiempo en su memoria. Todavía se me escapan las lágrimas cuando lo recuerdo.

La fuente de apoyo más valiosa fue la del centro de cuidados paliativos, ya que allí conocí a Lyn. También es española y su marido murió dos semanas antes que Felix. Puedo ser completamente

honestamente con ella acerca de mis sentimientos y también llorar abiertamente, sin sentirme avergonzada. Me identifico por completo con su dolor y su pérdida, y desde que nos conocimos en el centro nos reunimos con frecuencia para tomar café y charlar. Creo que conocer a alguien que está pasando exactamente por el mismo dolor y al mismo tiempo resulta de gran ayuda. Si tienes la posibilidad de poner en contacto a la persona en duelo con alguien así, será como un regalo del cielo.

El mejor gesto que me dedicaron vino de la hermana de Felix, Elizabeth. Cuando murió la abuela de Felix, que vivía en Swansea, Elizabeth se quedó con su piano y se lo llevó a Alemania cuando se mudó, hace unos años. Elizabeth sabía que yo le había dicho a Felix que quería aprender a tocar el piano y que él me había regalado un teclado que, para mi pesar, nunca utilicé en vida de mi marido (algo que lamentaré siempre). Poco después de su muerte, Elizabeth no solo me ofreció el piano, sino que, además, me lo envió desde Alemania. Sé que allí donde Felix se encuentre, estará más que orgulloso de que ahora yo esté aprendiendo a tocar el piano con el maravilloso instrumento que perteneció a su abuela. Fue un regalo fantástico y cargado de significado.

Por último...

En definitiva, creo que «estar ahí» consiste en dar a la persona en duelo la absoluta confianza de que siempre que lo necesite puede llamar por teléfono y que tú la escucharás de buen grado. Y si decides visitarla y darle un abrazo, ¡mucho mejor!

Qué podemos aprender de la historia de Molly

Creo que podemos aprender algunas lecciones fundamentales. La primera es que no debemos dar por sentado que la persona en duelo esperaba la muerte, aunque se tratase de una enfermedad terminal. Como señalo en mi capítulo, aunque sepas (desde un punto de vista intelectual) que tu ser querido va a morir, la esperanza siempre se apodera de la mente. Por tanto, sopesa tus palabras en relación con la inevitabilidad de la muerte. Podría ocurrir que la persona en duelo necesite pasar por el proceso de hablar como si nada hubiese ocurrido antes de que acabe por aceptar la experiencia.

Asume la responsabilidad de tu capacidad única de apoyo. Si sabes con certeza que no puedes estar disponible para tu amigo o amiga ante hechos concretos (por ejemplo, si rompe a llorar), díselo desde el principio y ofrece tu ayuda para alguna otra cosa. Encuentra tu «canal» de atenciones.

Por último, no temas imponer tu presencia y asegúrate de que tu amigo, amiga o ser querido sepa que estás a su lado porque así lo deseas. A Molly le preocupaba mucho que la gente la visitase por obligación, y por eso acabó aislándose. Di que estás ahí porque lo deseas sinceramente, y comparte la carga de su experiencia.

La hermana de Beatrice

Beatrice, que perdió a su hermana

Margaret murió a los sesenta y seis años. Era mi única hermana y tenía catorce años más que yo. Cuando me fui de casa para estudiar en la universidad, ella ya estaba casada, tenía tres hijos y vivía en una casa enorme. Recuerdo que cuando iba a visitarla pensaba que parecía tenerlo todo.

Su matrimonio se rompió y al cabo de un tiempo conoció a otra persona. Llevaba mucho tiempo con su segunda pareja cuando él la dejó por otra mujer. Nunca había visto a Margaret tan hundida; le costó casi todo aquel año recuperarse. Le propuse que nos fuésemos juntas de vacaciones. Cumplía sesenta y cinco años, y por primera vez le hice un buen regalo a mi hermana mayor. Siempre me sentiré agradecida por aquellas vacaciones; fueron una experiencia entre hermanas con la que muchas veces había soñado.

Días después de regresar de las vacaciones, Margaret viajó a Australia por trabajo. Una mañana se ausentó de su puesto y nadie sabía dónde estaba. Finalmente, sus colegas consiguieron que una persona de la inmobiliaria entrase en casa. La encontraron en la cama, inconsciente. Había sufrido un aneurisma severo. Se la llevaron inmediatamente al hospital; necesitaba una operación de urgencia para extraerle la sangre del cerebro. Yo recibí una llamada de mi sobrina a las cuatro de la madrugada:

—Mamá ha sufrido un terrible accidente y está con respiración artificial.

No recuerdo qué sentí en aquel momento. Creo que me quedé traumatizada. Como si la tierra se abriese bajo mis pies. Lo único que sabía era que tenía que estar a su lado.

La histeria comenzó en el aeropuerto. Empecé a sollozar al facturar el equipaje y creo que no paré hasta llegar a Sídney. Creo que verme sola en el caos del aeropuerto me superó y me aterrorizó. Recuerdo que llamé a una amiga y le dije:

—No sé qué estoy haciendo, pero estoy a punto de embarcar en un vuelo a Sídney para ver a Margaret. Está en el hospital.

Mi amiga me dijo que respirase hondo y que me tomase un tranquilizante. El personal del aeropuerto se portó muy bien: me llevaron a una capilla y me dieron un Valium.

Cuando llegué al hospital encontré al hijo de Margaret. Hacía unos cinco años que no nos veíamos. Tenía un aspecto lamentable. Fuimos juntos a la UCI, y allí estaba mi hermana, conectada a

un montón de máquinas que no paraban de emitir pitidos; con un gran corte en la frente, de oreja a oreja, cerrado con unas grapas enormes. Fue un auténtico *shock*. Mientras la miraba, entendí que era imposible que alguien pasase por un trauma así y volviese a ser la misma persona. Entonces supe que Margaret no saldría de esa.

Mis sobrinas llegaron al día siguiente, y fue entonces cuando se desataron de verdad el llanto y la histeria. Recuerdo que sentí que tenía que ser la fuerte e intenté mantener la calma. Nos reunimos con el cirujano en una sala privada y nos dijo que se trataba de una situación muy grave: Margaret no volvería a reconocer a nadie, ni a caminar, y tendría que permanecer dos o tres años en cuidados intensivos en Australia. Las opciones eran desconectar la máquina (viviría una semana, tal vez un mes), o seguir así y... quién sabe. En lo que a mí respecta, lo tenía claro. Yo quería desconectarla, y esperaba que alguien tomase la decisión, pero los chicos no lo entendían y confiaban en que hubiese alguna otra opción. Veinticuatro horas más tarde, sin embargo, nos pusimos de acuerdo. La desconectaron inmediatamente. Creo que, incluso en aquel momento, los hijos de Margaret mantenían la esperanza de que iba a sobrevivir. Pero yo sabía que no había ninguna oportunidad. Era solo un cuerpo sin vida y sin alma. Su espíritu ya se había marchado.

Después de desconectarla, la asearon un poco. Ya no tenía tan mal aspecto. Murió en paz a las 8.45 de la mañana siguiente. Aún conservo el imperdible con el que le sujetaban una gasa alrededor de la cabeza; lo llevo colgado con una cadena.

¿Qué se siente?

Aquella noche nos quedamos todos en casa de Margaret para organizar las cuestiones legales. Fue horrible. Al estar rodeada de sus cosas, en el último lugar donde había sido la Margaret que recordaba (las tazas de las que había bebido, la almohada sobre la que había dormido), empecé a experimentar breves y dolorosos ataques de realidad. Recuerdo que las chicas y yo nos peleamos por su bolso; las tres queríamos ver qué llevaba, cómo lo había dejado Margaret. Eran intentos desesperados por conectar con ella como era en vida.

Mientras estábamos en la casa me obsesioné con la idea de que no encontraba sus pastillas para la tensión. Margaret y yo siempre habíamos tenido migrañas y tomábamos la misma medicación. Ella las necesitaba especialmente porque viajaba mucho. Busqué por todas partes, pero no las encontré. Empecé a pensar que si las hubiese tenido, aquello no habría ocurrido... Y si... Ojalá que... Y pensé que a lo mejor había dejado de tomarlas. Tal vez deseaba acabar con todo debido a la ruptura con su pareja. Tal vez se había rendido. No podía evitar pensar que una parte de ella deseaba que todo acabase. Una parte de mí todavía lo sigue pensando.

Perder a Margaret fue muy diferente a mis anteriores experiencias de duelo. En este caso me hundí por completo y me encerré en una burbuja de seguridad. Necesitaba estar rodeada de cosas familiares y reconfortantes: mis gatos, mi piso, fotografías, vino, objetos suaves y, por supuesto, mis amigos.

No tenía idea de cómo reaccionar. No sabía qué hacer con la muerte de Margaret. Fue tan

repentina e inesperada que me encontré totalmente perdida. Y, lo que es más, tuve que compartir mi dolor con mis sobrinas y mi sobrino, y con los nietos de Margaret, y me sentía responsable de ayudarlos a entender su pérdida. Puede ser que todo aquello hiciese que necesitase a mis amigos todavía más; deseaba desesperadamente estar con personas que permitiesen que la muerte de Margaret se viviese plenamente como la pérdida de mi hermana. Pero me encontraba demasiado aturdida para saber cómo pedir ayuda de un modo coherente.

Tras la muerte de Margaret no pude escuchar música durante mucho tiempo; percibía el ruido como una imposición. La luz, el sol, cualquier cosa brillante... todo me parecía vacío. Quería oscuridad, lluvia, que todo fuese negativo.

Margaret era una persona con mucha energía y una poderosa presencia, y estoy segura de que eso influyó en la manera de gestionar su muerte. En cierto modo sentí que había perdido mi propia identidad. Me sentí completamente sola. Perdí la noción de quién era yo porque parecía que ya no importaba. Me sentía insignificante. ¿Por qué ella y no yo? Yo no tengo hijos, ni nietos... Parecía muy cruel que se hubiese ido ella y no su hermana, ahora vacía y apesadumbrada.

Mi proceso de duelo estuvo marcado por el hecho de que me convertí en ejecutora de la decisión. Las tensiones aumentaron radicalmente en la familia y me convertí en la mala. No confiaban en mí para sacar las cosas adelante, y en ocasiones fuimos muy desagradables entre nosotros. Al aislamiento que sentía por ser la única hermana de Margaret se sumó el hecho de que el resto de la familia, con quien debería haber estado más cercana, me veía como el enemigo. Y eso me hacía muchísimo daño. Creo que siempre me acompañará ese sentimiento, y que por eso mis amigos se convirtieron en un recurso más importante que nunca.

¿Qué puedes decir... y qué no debes decir?

Para mí fue muy importante reconocer que mi hermana había muerto, llamar a las cosas por su nombre. Me convertí en una persona muy cruel con respecto a la vida y la muerte.

Las voces también fueron muy importantes en aquellos momentos, voces familiares del pasado que me impulsaban a vivir con cierta normalidad. Me reconfortaba escuchar a personas con las que había crecido, que no conocían a Margaret, pero que querían saber de mí, explicarme cosas cotidianas. Saber que me tenían en mente significaba mucho para mí.

Las mejores cartas y conversaciones fueron las que hablaban de Margaret y sus sentimientos hacia mí. Alguien escribió: «Podría decirte cuánto te quería y te tenía en cuenta». Aquellas palabras me aportaron una gran fuerza.

La hermana de mi mejor amiga también me escribió: «Me encanta ser hermana y me hace feliz poder hablar en nombre de la mía». Cuando lo pienso, me sorprende lo bien que lo llevé, pero creo que esas palabras me resultaron tan reconfortantes porque sabía que eran sinceras. También valoré que no intentase evitar el hecho de que ella seguía teniendo a su hermana. Muchas otras personas hicieron esfuerzos absurdos al respecto.

Lo que no llevé tan bien fue que algunas personas intentasen hacerme creer que la muerte de

Margaret era algo positivo. Hay gente que parece no saber cómo expresar su pena y su compasión, y por eso intenta dar un aire optimista a todo lo que dice. En realidad, lo que quería era que los demás sintiesen mi pena conmigo, sobre todo al principio, y no que me dijeren cosas como: «Está en un lugar mejor» o «Al menos no fue consciente de lo que le estaba pasando». ¿Qué se suponía que tenía que contestar a afirmaciones como esas?

El tema de Dios también me resultó espinoso. No soy especialmente religiosa, pero creo en algo. Si bien la idea de que el espíritu pervive me aportaba cierto consuelo, pensar que Margaret estaba en un lugar «mejor» me resultaba irritante. La quería conmigo, deseaba que me consolase en mi dolor, pero aquello era lo único que no podía tener.

Conviene elegir el momento oportuno para dirigirse cara a cara o por escrito a la persona en duelo. Algunas cosas no funcionan en una carta, especialmente las bromas. Una amiga lejana que trataba de ser divertida con la mejor de las intenciones me escribió: «Dijiste que tenía un aspecto estupendo cuando os fuisteis juntas de vacaciones, así que al menos se fue con estilo». La broma funcionó, me dejó fría, aunque sé que si la hubiese oído directamente de su boca no me habría resultado tan vulgar.

¿Qué me ayudó... y qué no?

Tener gente a mi alrededor me ayudó mucho. Se trataba más de estar rodeada de actividad que de que hiciesen algo concreto por mí. Cuando ves a personas realizando actividades físicas, como cocinar o limpiar, sientes que no tienen reparos en torno al tema de la muerte, que pueden continuar con la rutina en tu presencia.

Poco después de regresar de Australia fui al médico, ya que sabía que no lo estaba llevando bien. Me recetó antidepresivos, que me ayudaron, y me sugirió que buscase ayuda experta en duelo. Fue maravilloso cuando conseguí encontrar a la persona adecuada. Lo mejor es que no había expectativas sobre mi comportamiento. Podía entrar en la consulta y quedarme tumbada en el sofá sin decir nada y a la semana siguiente no parar de hacer bromas.

El funeral fue una auténtica catarsis. Me brindó algo en lo que concentrarme y ocupar mi tiempo cuando lo que más necesitaba era una distracción. Margaret tenía muchísimos amigos que se reunieron para apoyarnos, cocinar, ocuparse de las flores... Nos ayudaron mucho con los preparativos del funeral y también después. Acudió gente de todo el mundo, de modo que se produjo una mezcla de sentimientos: esfuerzo, amor y tristeza por una vida truncada, aunque vivida al máximo.

Me sentí muy agradecida hacia los amigos que se ofrecieron a hablar en su funeral, un acto muy generoso. Una amiga pronunció unas palabras sobre Margaret que nunca olvidaré: «Iluminaba el mundo con su luz especial y su manera de ver las cosas. Lo convertía en un caleidoscopio de imágenes y colores, descubría cosas secretas y las compartía con nosotros. Veía las cosas de manera distinta. Era precisa y meticulosa en su manera de hacer. Conocía el amor y lo daba en abundancia. Como la luz intensa que era, nunca se apagará».

Para mí fue importante continuar con las distracciones después del funeral. Me tomé un mes de vacaciones y algunos amigos me invitaron a salir sin importarles mi estado o mi aspecto, así que no sentía que tuviese que disimular. Disfruté mucho conociendo a gente nueva y rodeándome de desconocidos. Su reacción al conocer mi pérdida era mucho más visceral y auténtica, un gran consuelo para mí. Además, no es tan fácil que te hagan daño, de manera que sentía menos presión respecto a su reacción. Había recibido tanta hostilidad de mi familia que los desconocidos eran como ráfagas de aire fresco. Podía estar bailando y al minuto siguiente echarme a llorar, y nadie me juzgaba por eso. Muchos de mis amigos no tenían ninguna experiencia relacionada con la muerte, y por eso me acerqué a personas que ya habían pasado por un duelo.

El contacto frecuente también me resultó más importante que las acciones reales. Una de mis primas estuvo fantástica: me llamó a la misma hora cada día durante varias semanas. No necesitaba que estuviese conmigo, su llamada diaria era suficiente. Saber de las tragedias del mundo también me daba cierto respiro. Sé que suena terrible, pero informarme sobre una guerra civil o un desastre natural me ayudaba a poner en perspectiva mi propia experiencia, a recordar que hay personas que viven auténticas tragedias.

Intimé especialmente con una de las amigas de Margaret. Perdí a una hermana y gané una amiga. Me atrajo su sentido del humor y de la realidad: nada de tonterías. Y quería muchísimo a Margaret. Compartíamos nuestro amor hacia ella sin competir por la relación que teníamos cada una con mi hermana o por nuestros respectivos sentimientos de pérdida.

Las postales de pésame «comerciales» me parecieron bastante repugnantes. Leer sensiblerías una y otra vez es como si te insensibilizase. Las cartas, o incluso las notas en un pósit, las recibía con gratitud (sobre todo las cartas manuscritas), pero las «condolencias» (o, muy ocasionalmente, las «sinceras condolencias») acaban por perder todo significado cuando las ves impresas en una tarjeta tras otra.

Uno necesita sentirse querido, pero no tiene que ser a través de las palabras. Se trata más bien de la presencia física, de dar calor y estar ahí, sea cual sea tu estado, que te acepten tal como te encuentren. Antes de dejar Australia, me obsesioné con llevar el cuerpo de Margaret al Reino Unido para el funeral. No quería que viajase sola. La idea de viajar separadas me resultaba insoportable. Deseaba desesperadamente que fuese en el mismo avión que yo. Fue imposible, pero recuerdo lo importante que era para mí percibir algún apoyo durante aquellos intentos desesperados; que aunque alguien pensase que debía renunciar, me permitiese llegar a esa conclusión por mí misma y me acompañase.

Las primeras Navidades después de la muerte de Margaret acepté la propuesta de viajar a España que me hicieron dos de mis mejores amigas. Por desgracia, acabó siendo una idea pésima para todas. Arruiné el viaje por completo. No podía creer que existiese algo más importante que la muerte de Margaret y necesitaba que todo girase en torno a eso. Monté una gran escena y perdí a dos de mis mejores amigas durante mucho tiempo. Ahora puedo echar la vista atrás y comprendo lo difícil que debió de ser compartir aquel tiempo conmigo, pero en aquel momento era incapaz de funcionar como una adulta normal. Supongo que necesitaba que a los demás eso no les importase. Era un claro reflejo del comportamiento de personas que no han experimentado nunca una pérdida, como

si pensaran que el sentimiento desaparecería, y se aferraban a cada momento que yo sonreía con la esperanza de que ya estuviese bien del todo. Probablemente me comporté mucho peor porque no me sentía escuchada. Lo cierto es que quería que se ocupasen de mí y me reafirmasen que tenía el espacio necesario para manifestar mi duelo en su presencia y a mi propio ritmo. Ahora entiendo que eso significa aceptar una conducta difícil, aunque es muy improbable que dure para siempre.

Si ya lo has experimentado, creo que entenderás la naturaleza imprevisible del duelo, que puedes tener ganas de diversión y en cuanto empiezas a bailar, piensas: «Oh, no, lo siento, no quería hacerlo. Devuélveme a la sala oscura, por favor». Y debes permitirte esos sentimientos.

Aunque perdí a algunos amigos después de la muerte de Margaret, con el tiempo te olvidas de su falta de comprensión y recuerdas que a muchas personas les cuesta entender el duelo y la muerte.

Por último...

Los momentos en los que me sentí más acompañada y rodeada de amor fueron los que pasé en casa, con mis cosas. No permitas nunca que alguien en duelo se sienta solo; hazlo reír si es posible: el humor es muy importante y se olvida con demasiada facilidad. Explícale historias entretenidas o implícalo en todo tipo de distracciones, y ofrécele alimentos y bebidas exquisitas para mitigar parte del dolor. Los caprichos, sentir que todo pasa, realmente ayudan.

Qué podemos aprender de la historia de Beatrice

El entusiasmo que muestra Beatrice por la terapia nos da una pista de lo que una persona en duelo podría buscar de sus amigos. Le gustó que no se esperase de ella un comportamiento determinado, ni siquiera que se comportase igual de una semana para otra. Haz lo mismo con tus expectativas: ponte el sombrero de la flexibilidad y fluye.

En ocasiones, las cosas que no tienen sentido o que resultan obviamente imposibles no son visibles para la persona en duelo. Beatrice no podía soportar que el cuerpo de su hermana «estuviese solo». Sé paciente en esos momentos; no es necesario que te embarques en una explicación de la lógica de la situación (por ejemplo, explicar que no pasa nada porque el difunto esté solo, puesto que está muerto). Deja que la persona vuelva a la realidad de la situación a su propio ritmo.

Finalmente, creo que la historia de Beatrice demuestra que en ocasiones, por muy madura que sea la persona en duelo, el dolor hace que se pierda el control con mayor facilidad y, tal vez, también con más frecuencia. Compréndelo.

La pareja de John

John, que perdió a su pareja

Se llamaba Robert. Cuando nos conocimos, el 10 de abril de 2004 después de un tiempo chateando, yo tenía treinta y cinco años. La conexión fue instantánea, y la amistad, cada vez más intensa. Poco después nos convertimos en pareja.

Durante el proceso de búsqueda de una casa para vivir juntos, en junio de 2005, Robert empezó a desarrollar una tos persistente. Los médicos la achacaron al principio a una infección y le recetaron antibióticos. Sin embargo, en cuanto terminó el tratamiento, tuvo que volver al médico aquejado del mismo problema. La situación se prolongó durante varios meses. Confiamos en los médicos y nos aseguraron que estaban haciendo lo que correspondía. Sin embargo, a principios de septiembre de 2005, Robert se despertó una mañana con aspecto de ardilla, con la mejilla izquierda muy hinchada. Le practicaron una biopsia, y una semana más tarde, mientras estábamos en el supermercado, recibimos una llamada: Robert tenía linfoma de Hodgkin (cáncer en la sangre). Ninguno de los dos estábamos familiarizados con ese nombre y supusimos que sería relativamente manejable. Cuando llegamos a casa y consultamos sobre el tema, nos encontramos con la realidad. De pronto todo parecía difícil y aterrador. Una de mis abuelas había muerto de cáncer, por lo que inmediatamente se me despertaron los miedos sobre el posible significado de aquel diagnóstico.

Los médicos nos dijeron que era grave, pero que las posibilidades de supervivencia eran de 60/40. Nuestros corazones se aferraron a aquel sesenta por ciento. A pesar del miedo y de lo repentino de la noticia, sabíamos que nos queríamos con locura y nos creíamos capaces de superar cualquier cosa.

La quimioterapia comenzó en octubre de 2005, pero poco después Robert tuvo que ingresar en el hospital debido a la violenta reacción al tratamiento. En diciembre, Robert permanecía postrado en la cama, apenas consciente y roto de dolor. Un médico me informó de que la quimio había dejado de ser una opción, ya que si continuaba, seguramente acabaría por matarlo.

Los dos años siguientes estuvieron llenos de altibajos, con recuperaciones seguidas de visitas repetidas al hospital a causa de un dolor insoportable. Yo ya no era únicamente la pareja de Robert: me había convertido, además, en su cuidador. Vivía para dos personas, y la responsabilidad me superaba en ocasiones. La intimidad entre nosotros, cada vez menos frecuente, también dificultó las

cosas. Ya no solo no podíamos hacer el amor; además, tampoco compartíamos nuestros pensamientos y temores sobre lo que estaba ocurriendo. Recuerdo que una ocasión en que Robert estaba llorando, me dijo:

—Te estoy muy agradecido, John.

Yo le quité importancia a sus palabras y a la ternura de aquel momento, le di una palmada en la mano y respondí:

—Está bien. Te quiero. Quiero hacer esto.

Ojalá le hubiese permitido expresarse y aprovechar aquel momento entre nosotros.

Sabía que tenía que ser fuerte por Robert, y pensaba que lo superaríamos juntos. Íbamos a decir que lucharíamos y ganaríamos. La alternativa era demasiado dura para aceptarla. Sin embargo, a finales de 2008 (un año salpicado de ambulancias y tratamientos para aliviar el dolor), supimos que ocurría algo. En marzo de 2009 nos dijeron que a Robert le quedaban tres meses de vida.

Yo no lo acepté y continúe pensando que podía hacer algo. Creía que podría encontrar terapias alternativas y que tenía una especie de capacidad divina para cambiar nuestro destino. En cambio, todos los que nos rodeaban mostraban un gesto de resignación, de «es el fin». Cuando echo la vista atrás, reconozco que aferrarme a la vida, a nuestras esperanzas y nuestros sueños, nos pasó factura. En la desesperada lucha por conseguirlo, la parte racional de nuestros cerebros se desconectó. Ignoré por completo mi estado de agotamiento.

Robert empezó a hacer las paces con el hecho de que pronto nos separaríamos y de que nuestros sueños, esta vez, no se harían realidad. Yo estaba destrozado: decidido a no rendirme, pero totalmente volcado en asegurarme de que estuviese cómodo y pudiese morir con dignidad. Deseaba encontrar el milagro desesperadamente, pero en lo más profundo empecé a darme cuenta de que tenía que dejarlo marchar.

El día anterior a la muerte de Robert, una terapeuta visitó el hospital de cuidados paliativos y me sometió a un proceso llamado «cortar cuerdas». Me pidió que imitase el acto de cortar una cuerda con unas tijeras. Representaba el vínculo entre Robert y yo. Me derrumbé. Instintivamente sabía que aquel acto simbólico significaba dejarlo ir, admitir la derrota y afrontar la realidad de que Robert iba a morir. La corté muy a mi pesar y me sentí roto por la culpa.

Al día siguiente se tomó la decisión de inyectarle la medicación, la etapa final del control del dolor. A partir de aquel momento Robert quedaría inconsciente. Me resultó muy difícil porque sentí que me estaban robando los últimos momentos con la persona a la que adoraba. Me sentí impotente. La familia de Robert se reunió en torno a su cama y le hicimos compañía mientras se sumía en la inconsciencia. Pusimos la música que le gustaba y compartimos nuestros mejores recuerdos junto a Robert. Poco después de que acabase de sonar *Home*, de Michael Bublé, Robert exhaló su último aliento. Recuerdo que miré a su hermana y dije:

—Creo que acaba de morir.

¿Qué se siente?

Por un momento sentí pánico. No paraba de darle vueltas a la frase: «Acaba de morir». De repente sentí un desesperado deseo de ocupar el lugar de Robert. Recuerdo que pensé lo extraño que era que unos minutos antes todo el mundo estuviese tranquilo en torno a aquel cuerpo moribundo, y en cuanto Robert dio el último suspiro, todo cambió. Fue como un llanto colectivo, un duelo conjunto. Me quedé allí unos minutos y me senté, preso de mi sentimiento de fracaso. Empecé a cuestionarme todo aquello en lo que había depositado mis esperanzas, pensando que podría haber hecho algo para cambiar las cosas. Una abrumadora sensación de vacío se apoderó de mí. Me sentí bloqueado. Cuando salí de la habitación, el hermano de Robert se acercó y me dio un abrazo. Yo rompí a llorar. Pero no era yo. Estaba con el piloto automático. Me encontraba en estado de *shock*.

No tardé mucho en marcharme a casa para darme una ducha. La sensación al entrar en el que había sido nuestro hogar fue sobrecogedora. Aunque ya había estado antes allí sin Robert, aquella vez, de repente, la sentí completamente vacía de su presencia. Y al mismo tiempo estaba llena de recuerdos, de retazos de conversaciones repartidas por toda la casa. Me descubrí a mí mismo en ese estado posvacacional, pensando que hacía diez minutos estaba a su lado, y una semana antes descansaba tumbado en el sofá conmigo viendo una película.

Cuando regresé al centro de cuidados paliativos, para mí fue un alivio poder sentarme junto a su cuerpo. De repente se hizo el silencio. El ruido de los momentos posteriores a su muerte había desaparecido. Él ya no estaba allí, pero en cierto modo me pareció que la habitación estaba llena de nuestros momentos juntos y del amor que nos teníamos.

Tras la muerte de Robert no tardé mucho en sentir la futilidad de todo lo que habíamos pasado y el dolor de mi pérdida. Empecé a pensar en el dolor acumulado que Robert había experimentado durante los últimos cuatro años. Me descubrí preguntándome por qué, y sentí que estaba dando los primeros pasos hacia una grave crisis existencial. Cuando Robert estaba enfermo, lo intenté todo para que se sintiese mejor: hice un curso de reiki con la esperanza de curarlo, aprendí wicca, remedios con flores de Bach, reflexología... Quería ser la persona que cambiase las cosas. Sentía que era mi misión. Cuando Robert murió, empecé a cuestionarme si había merecido la pena poner tanto esfuerzo en cosas que no estaban demostradas. Estaba enfadado, frustrado y desilusionado. No podía creer que hubiese invertido tantas energías en esas prácticas y que ninguna hubiera dado resultado.

Aquella rabia sacó una parte muy práctica de mí, y esa parte quería deshacerse de todo el asunto para poder afrontar las cosas. Por eso aprecié que de vez en cuando alguien ignorase lo que había ocurrido. Pero también había otra parte de mí que realmente deseaba conectar con la esencia de Robert y con mi experiencia emocional de la pérdida.

Sabía que aquello significaba que yo era la personificación de la contradicción y, por tanto, a los demás les resultaba muy difícil ayudarme. Mi comportamiento habitual se esfumó. Estaba más hiriente, enfadado, crítico por un lado y propenso a llorar por cualquier cosa por el otro. Y toleraba menos las situaciones en las que no me sentía cómodo y la compañía de personas con las que no conectaba.

¿Qué puedes decir... y qué no debes decir?

Era consciente de que los que me rodeaban no se sentían libres de hablar abiertamente sobre la muerte y la pérdida, y de que parecían cohibirse cuando lo que necesitaba era sinceridad. Me resigné a que los demás no supiesen manejar la situación, pero a menudo me pregunto qué habría ocurrido si alguien me hubiese dicho: «Acepta tu dolor, John».

Me sentía agradecido cuando alguien me decía simplemente que estaba ahí y que, si necesitaba algo, solo tenía que pedirlo. Me reconfortaba saber que no me olvidaban, que si descubría lo que necesitaba, podría recurrir a alguien. Y me sentía bien al saber que si tropezaba, o me sentía solo, siempre habría alguien dispuesto a ayudarme. Pero no era plenamente consciente de cuál era mi necesidad. Quería espacio, pero me sentía solo. No te desanimes si identificas esos conflictos en alguien cercano que está en duelo. Lo mejor es mantener una actitud abierta y recordar que lo que quiere un día podría no ser lo adecuado al día siguiente.

De las cosas que me decían, la que peor me sentaba era que sabían cómo me sentía. Me parecía insultante. No lo sabían. No tenían ni idea de la profundidad del dolor por el que estaba pasando, y al menospreciarlo diciendo que sabían cómo me sentía era como si me quitasen la oportunidad de hablar sobre ello. Francamente, me parecía una falta de respeto.

«El tiempo lo cura todo» fue otra de las frases que más oí. Puede que sea cierto, pero en momentos así no aporta ningún consuelo. En cierto modo, solo sirve para afianzar la realidad de la situación (y especialmente al principio, cuando hay muchas probabilidades de negar los hechos). Además, yo no quería creer que el papel que había desempeñado Robert en mi vida iba a perder importancia con el tiempo, que lo que habíamos compartido había acabado.

Con los colegas era distinto: mi lado práctico se puso en marcha y me comportaba con ellos como si nada hubiese ocurrido. Así, cuando me hacían preguntas del tipo «¿cómo estás?», me resultaban reconfortantes; apelaban a mi lado de «arreglatodo», a la parte que deseaba superarlo.

Tenía la necesidad de encontrar un espacio con la familia de Robert (mi familia «sustituta») para compartir nuestra pérdida mutua y explorar nuestro dolor de una manera más constructiva. Creo que sus padres se pusieron en actitud de «ya no sufre más» y, por tanto, nunca permitieron realmente que uno estuviese hecho polvo. Si no permites a la persona en duelo que exprese la gran mierda que le parece la situación, puede llegar a sentirse bastante aislada.

Creo que debido al hecho de que yo casi siempre llevaba mi máscara de «estoy bien» ante mis amigos, tenían que preguntarme cómo lo llevaba antes de que pudiesen llegar a ver qué ocurría dentro. Con la familia de Robert esperaba poder quitarme la máscara y compartir mi dolor y mi angustia abiertamente. Pero tampoco fue posible en ese caso, y no me resultó fácil.

¿Qué me ayudó... y qué no?

Yo no fui fácil durante mi duelo. Necesitaba que me escuchasen cuando quería airear mi dolor, pero mi necesidad de privacidad mantenía alejada a la gente. Quería que los demás me ayudasen a entender cómo debía sentir todas mis emociones en conflicto, pero que me dejasen mi propio espacio

para lamerme las heridas: «¡Quedaos conmigo, pero no entréis!». No es de extrañar que mis amigos no supiesen hasta qué punto podían acercarse a mí (o lo cerca de mí que deseaban estar), pero a pesar de lo difícil de mi actitud, siempre tuve apoyo cuando necesité conectar. La mayoría de las veces, lo único que podían hacer era sentarse conmigo y verme llorar, compartir la impotencia de la situación. También necesitaba asegurarme de que ellos no tenían inconveniente en hacerlo. Recibía de buen grado llamadas y propuestas para cenar o tomar café, siempre y cuando fuesen acompañadas de cierta flexibilidad. Necesitaba saber que podía cambiar de opinión en el último minuto.

Lo que me ayudó fue confiar en que mis amigos fuesen flexibles en su manera de apoyarme y que tuviesen la valentía de acompañarme en mi vulnerabilidad, de convencerme para que saliese de mi caparazón, y que supiesen que, si yo respondía de manera negativa, no era un ataque contra ellos. En la mayoría de los casos fue eso lo que experimenté.

Ciertos lugares estaban plagados de recuerdos, y me descubrí peregrinando a ellos para recuperar los momentos que habíamos compartido. Me sentaba junto al cuerpo de Robert (cuando ya no estaba) en la capilla, en el hospital de cuidados paliativos o en el crematorio. Una o dos veces le pedí a alguien que me acompañase, pero con la condición de que me esperase fuera. Me sentía agradecido de que mis amigos aceptasen y no se ofendiesen por ello.

Mis amigas mujeres se mostraban más dispuestas a llorar conmigo, y también me abrazaban más, pero no siempre era lo que yo quería. Había ocasiones en las que sentía que un abrazo me resultaba agobiante, o incluso peligroso si me encontraba muy vulnerable. En esos momentos, un abrazo despertaba en mí sentimientos de ira o de despecho. Es mejor limitarse a preguntar al otro qué necesita. Si sus emociones parecen desbocadas, no debemos dar nada por sentado.

El hermano de Robert y yo fuimos los principales organizadores del funeral. Él era muy pragmático, y agradecí su apoyo. La madre de Robert contribuyó económicamente, su hermana ayudó a elegir el ataúd y todos juntos planificamos la ceremonia. Durante la organización me sentí confuso, de manera que no viví esa experiencia catártica que mucha gente explica haber sentido en los funerales. Todo era mecánico, había que tachar tareas de la lista sin ninguna sensación de estar viviendo un proceso positivo. Sentí mucha presión por mantener el control porque quería que Robert se sintiese orgulloso de mí. Me obligué a ser fuerte, lo que significa que no me derrumbé hasta después de la ceremonia, cuando trasladaron su cuerpo al crematorio. El velatorio fue en casa de su madre. Yo quería desvincularme de todo, necesitaba mi espacio. No quería ser una llorona escandalosa en el funeral y tampoco quería que mis amigos me animasen a derramar lágrimas.

Hubo algunos silencios incómodos cuando era obvio que la gente no sabía qué hacer, pero en conjunto me sentí apoyado. Los amigos charlaban y comentaban lo bien que iba el velatorio. Otros explicaban sus recuerdos de Robert, algunos reían, varios lloraban. Algunos me abrazaron y otros me dijeron que tenía que empezar a cuidarme. Si el acto sale del corazón, con sinceridad y compasión, es el mejor apoyo que puedes ofrecer.

Mi familia vive fuera, de manera que no pudo estar conmigo. Recuerdo que llamé a mi madre, me desmoroné y le pregunté:

—¿Volveré a verlo alguna vez, mamá?

No recuerdo su respuesta, pero tampoco importaba; se trataba de saber que ella estaba al otro

lado compartiendo el momento conmigo y sin juzgarme por aquella pregunta.

Dado que mi familia no estaba allí para ayudar, dependía mucho más de la de Robert. Y aunque todos se mostraron muy protectores y cariñosos conmigo, una pequeña parte de mí se sentía como un intruso observando su dolor. Tenía una sutil sensación de exclusión, y no puedo asegurar si se debía a que yo me apartaba o si se trata de un hecho natural.

Los conocidos fueron los primeros en alejarse. Después, los colegas de trabajo. Y a continuación los amigos, aunque de manera más gradual. La sociedad dicta un determinado tiempo para el luto, pero no permite que la familia mantenga un espacio abierto para hablar de ello pasado ese margen. Pueden optar por hacerlo en privado, pero estoy seguro de que la invitación sería bien recibida.

Por último...

Para ser sincero, quería que alguien, quien fuese, se llevase el dolor, pero nadie puede hacer eso. Permite un espacio para compartir recuerdos sobre el difunto. Ten paciencia. Sé que seguramente yo fui una pesadilla; estaba muy disperso. Por tanto, brinda suficiente amor para que la persona que ha perdido a un ser querido tenga el espacio necesario y sea como necesite ser en esos momentos.

Qué podemos aprender de la historia de John

La experiencia de John nos enseña muchas cosas sobre la naturaleza confusa del duelo. De hecho, a los dos nos resultó muy difícil extrapolar consejos a partir de su historia después de entrevistarlo. Pero no creo que este aspecto del duelo tenga que ser un impedimento para apoyar a un amigo como John. Las claves son la compasión y la flexibilidad. No permitas que la confusión de tu amigo o amiga te desestabilicen en tu papel; de hecho, tómala como una señal de que la estabilidad y la consistencia son más necesarias que nunca. Eso no significa que tengas que visitarlo y abrazarlo constantemente, pero sí que le recuerdes con frecuencia que sigues disponible, que sea lo que sea lo que necesite, tú estás ahí.

También creo que la historia de John demuestra claramente lo importante que es que los acompañantes trabajen para sentirse cómodos con su propia vulnerabilidad con el fin de «sustentar» la vulnerabilidad de los demás. John solo expresó la suya en contadas ocasiones, pero cuando lo hizo, era crucial que no fuese recibida con incomodidad y malestar. Acepta tu impotencia en esas circunstancias; no puedes acabar con el dolor de tu amigo o amiga o hacer que se sienta mejor, pero sí puedes acompañarlo en ese espacio de dolor. Y eso podría ser lo único que necesita.

Por último, John habla de las diferentes necesidades de apoyo en función de sus círculos. Quería que los colegas ignorasen el acontecimiento, pero en el caso de la familia de Robert deseaba que la muerte de su ser querido estuviese completamente presente. Por tanto, no juzgues lo que necesita tu amigo, amiga o familiar basándote en su estado en un entorno determinado. Ten en cuenta que cada uno desempeña su papel exclusivo en la dinámica de apoyo.

El hermano de Rose

Rose, que perdió a su hermano

Mi único hermano, Sam, murió en septiembre de 2011, en un accidente de coche en el que no hubo más personas involucradas. Tenía veintisiete años, tres y medio más que yo, y, además, era mi mejor amigo.

Sam y yo siempre habíamos mantenido una relación muy estrecha. Pertenecíamos a la misma compañía de teatro, que era la base de una vida social compartida. También nos identificábamos el uno con el otro porque considerábamos que determinados aspectos de la relación con nuestros padres eran complicados. Ellos eran conscientes de la relación tan estrecha que manteníamos y confiaban en ella porque sabían que éramos capaces de suavizar casi cualquier situación familiar tensa. Funcionábamos muy bien juntos.

Éramos una familia de militares. Papá había pertenecido al Ejército y siempre tuvimos claro que Sam seguiría el mismo camino. Cuando finalmente decidió alistarse, nos alegramos mucho por él. Era lo que se esperaba. Por supuesto, me pregunté qué sería de mí si Sam perdía la vida. Pero cada vez que me asaltaba esa preocupación me obligaba a pensar en otra cosa. Simplemente, no era una opción.

Hacía un año que Sam había regresado de Afganistán. Mamá se pasó en vilo los seis meses que estuvo fuera, y por fin se relajó. Había regresado sano y salvo. Sam y yo hablamos la noche anterior a su muerte; me dijo que a la mañana siguiente saldría a dar una vuelta en coche. Le encantaba su coche. Lo hizo y se mató. No sabemos qué ocurrió exactamente. Sabemos que adelantó a otro vehículo, y es posible que resbalase sobre una mancha de aceite cerca del lugar donde lo encontraron, pero lo único que sabemos con certeza es que se salió de la carretera y se estrelló contra un árbol. Nada más parecía haber golpeado el coche. Llevaba puesto el cinturón de seguridad, y el teléfono seguía en la guantera. Nos dijeron que los daños se debían al impacto. Pido a Dios que fuese instantáneo. Ese es mi mayor temor: que muriese lentamente y solo. He estado en el lugar del accidente una sola vez. No sé si volveré.

Cuando alguien pertenece al Ejército, este es el responsable de informar a la familia de la muerte, tanto si el fallecido se encontraba desempeñando labores en el cuerpo como si no. Mamá me dijo que cuando vio a los dos hombres de negro acercarse a casa pensó que debía tratarse de un

error, porque Sam ya no estaba en ninguna guerra. Esa fue precisamente la gran crueldad. Había esquivado muchas balas en Afganistán, y se le daba realmente bien, pero entonces vuelve a casa, todos pensamos que está a salvo, y se estrella en su coche contra un árbol. Ese fue el error: pensar que estaba a salvo.

En cuanto mis padres fueron informados, el coronel (que coordinó todo el proceso) llamó a mi padre y le preguntó qué necesitaba. Papá respondió que lo único que necesitaba era que me buscasen y que no estuviese sola cuando me diesen la noticia. El coronel designó a dos hombres, el jefe de Sam y su mejor amigo en el cuerpo, para desplazarse a Cambridge, donde yo vivía. Llamaron a la puerta conectados con papá por teléfono, pero yo no estaba.

Me encontraba con una amiga en un concierto, en Londres. Más o menos a la mitad, salí para mirar mi teléfono. Tenía un mensaje de papá: «¿Dónde te escondes, niña? Llámame. Te quiero». Y otro de mi exnovio: «Rose, siento muchísimo lo de tu hermano. Si puedo hacer algo, dímelo». El corazón me dio un vuelco. Llamé a papá y le grité suplicándole que me explicase qué había pasado. Me dijo que no me explicaría nada hasta que entrase a buscar a mi amiga. Y volví a gritar.

Tomamos un taxi para regresar a Cambridge y me encontré con los dos hombres del Ejército. En cuanto llegamos les pregunté cuál de ellos era George, el compañero de mi hermano. Me lancé en sus brazos. Supongo que sentí consuelo ante la idea de que George había compartido mucho tiempo con Sam. Lo que no sabía entonces, pero averigüé más tarde, fue que él había identificado el cadáver. Qué increíblemente valiente, y qué generoso por su parte.

Mi amiga me acompañó a Yorkshire. Durante el viaje se alternaron los momentos de histeria con los de tranquilidad. Si rompía a llorar, George me tomaba una mano para consolarme. Por desgracia, aquello fue el comienzo de una relación muy insana y extraña que terminó unos meses después.

¿Qué se siente?

En cuanto llegué a casa, cogí fuerzas y les dije a mis padres: «No os preocupéis. Yo me encargo de todo».

Y me dejaron hacer. Sentí la necesidad instintiva de ser fuerte para ellos, pero ahora, cuando echo la vista atrás, me pregunto cómo lo aguanté. Asumí mucha responsabilidad. Yo sola me encargué de llamar a todos los amigos de mi hermano (que son muchos) y de darles la noticia. Fue una carga enorme. Mis padres se mostraron cariñosos conmigo, pero sentí que aquello iba a afectar nuestra futura relación de forma muy negativa. De hecho, ya no cuento con ellos como lo hacía antes. Sé que no tienen la culpa de nada, pero es difícil. Sentí la necesidad de recibir de ellos algo que no supieron darme: la comprensión implícita de que yo también había perdido a un ser querido. Creo que en parte por eso me apoyé en George. Necesitaba a alguien que estuviese allí solo para mí.

La reacción que tuve fue muy típica de mí: tranquila en cierto modo, con resolución y determinación. Por supuesto, era imposible pasarse la vida llorando a pesar del enorme dolor que sentía, pero también intenté no guardarme las lágrimas todo el tiempo. Y me obligué a buscar ayuda profesional. Era incapaz de comunicar a mis amigos lo que necesitaba, y entonces me sentía culpable

por no ayudarlos a ayudarme. Creo que también tenía miedo de perder a más personas y no quería agobiarlas. De modo que la terapia me fue fantástica en ese aspecto, porque sentía que allí se me «permitía» ser totalmente yo misma.

Creo que a la mayoría de la gente le sorprendió mi actitud, y eso significa que no sabía qué hacer. La gente espera unas determinadas cosas del duelo y, por tanto, solo está preparada para esas cosas. Cuando alguien en duelo «parece» llevarlo bastante bien (y lo he entrecomillado a propósito), los demás no saben cómo reaccionar.

Lo cierto es que estaba muy perdida. Ya no sabía quién era yo. Y se trataba de una emoción tan intensa que pensaba que no lo soportaría. Perdí mi identidad. Sentía como si la mitad de mi cuerpo se hubiese ido. No sabía cómo continuar. Era como si no pudiese verme ya, como si estuviese totalmente envuelta por aquel dolor y hubiese dejado de existir. Me aterrorizaba no tener a nadie a quien dedicarme. Y ¿si me dejaban tirada? Y ¿si me abandonaban? Me parecía que lo más seguro era hacer las cosas sola.

Decidí trabajar muy poco después de la muerte de Sam, ya que en realidad no tenía nada más que hacer. Ninguno de mis amigos vivía cerca y el Ejército se encargó de casi todo. Mamá y la novia de Sam se ocuparon de las fotos y los recuerdos, pero a mí no me consolaba rodearme de las cosas que me recordaban a mi hermano. Tenía suficientes en la cabeza, y era una tortura. En Cambridge no me sentía cercana a él; tal vez por eso me resultó un poco más fácil quedarme en casa.

Tengo muy pocos parientes directos, y solo conozco bien a una tía y a un tío. Habíamos mantenido una relación estrecha en los últimos años, igual que mi hermano. Mi tía no tiene hijos, y mi tío mantiene relaciones muy problemáticas con los suyos. Parecía que mi hermano y yo llenábamos ese vacío en sus vidas. Nos querían mucho. Cuando Sam murió, la comunicación con ellos pasó a resultar muy difícil porque ambos se quedaron destrozados, pero en una posición distinta a la de mi familia inmediata. Esa relación continúa siendo complicada.

¿Qué puedes decir... y qué no debes decir?

Nunca he tenido ningún reparo en hablar sobre la muerte de Sam, hasta el punto de que asustaba a la gente que no tenía esa capacidad. Me hacían preguntas, y yo respondía abiertamente, y entonces veía el terror en sus rostros y sentía que había llegado el momento de callarme.

En ocasiones me preocupaba que si decidía compartir mi experiencia de la pérdida con alguien, esa persona lo viviese como un intento por mi parte de quedar por encima de algún modo. Si la otra persona piensa que quiero hablar de ello y considera que, entonces, no podrá continuar con su propia historia, puede ocurrir que la conversación llegue a su fin. No des por sentado que la persona en duelo no quiere saber de tus cosas. Es posible explicarle a alguien tu pérdida y después pasar a otro asunto. Tal vez sea exactamente eso lo que necesita.

Del mismo modo, no creas que no puedes explicar a la persona en duelo tus propios problemas y experiencias dolorosas solo porque pienses que no son tan «malos» como los suyos. Mi jefa, que se comportó de manera extraordinaria y estuvo al pie del cañón, hizo exactamente eso. A su marido lo

despidieron poco después de mi vuelta al trabajo, y ella rompió a llorar delante de mí cuando él le dio la noticia por teléfono. Para mí fue un auténtico momento de cruce de límites en sentido positivo: allí estaba yo, abrazándola, y la que lloraba era ella. Y entonces, de repente, alzó la vista y dijo:

—Pero ¿sabes una cosa? Visto desde una perspectiva general, no es tan grave...

Me molestó. Sé que su intención era buena, pero no necesitaba que me recordase que mi vida era mucho peor.

Tuve la sensación de que muchas personas, en especial las de más edad, no sabían qué hacer o decir, o caían en la exageración conmigo, con muestras melodramáticas de consuelo que me parecían poco auténticas. Tampoco necesitaba oír continuamente lo bien que lo estaba llevando. Me parecía condescendiente y, además, no tenían ni idea.

Un año después de la muerte de Sam me fui de vacaciones y lo pasé estupendamente. Fue una experiencia realmente sanadora. Inevitablemente, el regreso no fue fácil (como le ocurre a tanta gente en estos tiempos que corren). Estaba hablando con John, un buen amigo, sobre esta cuestión y le dije que me sentía un poco de bajón.

—¿Por qué? —me preguntó.

—Bueno, por el duelo y todo eso.

Y volvió a preguntar:

—Ah, ¿todavía tienes problemas con eso?

No pude responder. Simplemente lo miré. Sé que no tenía mala intención y que siempre ha estado a mi lado. Simplemente, no entiende nada sobre la longevidad del duelo, del hecho de que continúe, y yo no pueda estar ahí para escucharlo tanto como antes de la muerte de Sam. En cierto modo, este es un problema que se presenta todos los días.

Una chica a la que no veía desde hacía años, y que tenía un hermano de la misma edad que Sam, me dijo en el funeral:

—Vivo a unos metros de mi hermano, pero nunca nos vemos... Da que pensar. A lo mejor debería ir a verlo más a menudo, por si acaso.

No puedo reproducir aquí lo que pensé, pero las únicas palabras que pude articular fueron para agradecerle su asistencia.

En una ocasión, un amigo me preguntó si el duelo se parecía a una conmoción cerebral. Sé que solo trataba de entenderme, pero me pareció muy poco afortunado intentar una comparación directa con algo tan insignificante. Es imposible describirlo. Es algo que cambia constantemente. Hoy es distinto a mañana, a ayer. Hay que ser una persona muy lúcida para verlo con claridad. Personalmente, veo momentos y cambios, pero soy capaz de verlos solo cuando echo la vista atrás. Su lugar en el momento actual de mi vida resulta indescriptible, de modo que diría que lo mejor es no pedir a la persona en duelo que etiquete su dolor (a menos que trate de hacerlo para sí misma).

Por supuesto, mis amigos me aportaron un gran consuelo con sus palabras. John tenía una habilidad especial para sacar a relucir las cosas de mal gusto que la gente decía, cosa lo cual me hacía reír, pero se atascaba cuando la risa no era una opción. El humor puede ser estupendo, y nuestra familia era capaz de conseguir que los demás se sintiesen muy incómodos a veces con sus bromas lúgubres, pero no siempre es lo ideal.

Una amiga que nunca había pasado por una experiencia como la mía me dijo que para ella era un poco como renacer, como si yo estuviese entrando en un mundo completamente distinto, como una nueva persona, y por tanto necesitaba tiempo para acostumbrarme. Esa observación procedía de su experiencia auténtica conmigo, y me pareció muy acertada.

Ahora me gusta hablar con personas a las que no conozco porque no me sondean. Hubo un tiempo en que habría evitado esas conversaciones, temerosa de la inevitable pregunta sobre mi hermano. Pero ahora trato de anticiparme y lo dejo caer como quien no quiere la cosa: «Sí, antes hacíamos eso, pero él murió hace un par de años». De ese modo saben que no es necesario que hablemos de ello, que lo llevo bien. No obstante, a veces resulta agotador.

¿Qué me ayudó... y qué no?

Sam era lo único seguro que tenía en la vida. Eso es lo que duele. Era la persona en la que más confiaba, y no tenía ni idea de cómo iba a seguir adelante sin eso. Mamá reaccionó de manera muy distinta: preparó un calendario con fotos de él y lo regaló a todo el mundo. Sé que era su manera de hacer las cosas, pero yo no lo entendía. La novia de Sam también preparó un *collage* y lo colgó en una pared de su casa. Yo no soportaba verlo. Aún hoy solo soy capaz de mirar fotos en las que Sam no salga entero. Me resulta demasiado intenso. ¿Por qué debería poner la cara en el fuego, cuando siento que estoy tan cerca de él? Por eso me frustro tanto. Todavía me cuesta aceptar que haya fotos de Sam por toda la casa; entro por la puerta y me encuentro con un santuario. Temo el momento de ir a casa. Pero ahora es su casa. Es el lugar donde han vivido el duelo. Y esa es otra consecuencia de la muerte de Sam: que también he perdido mi casa. O lo que significaba para mí. He tenido que redefinirla, como muchas otras cosas.

Los momentos más importantes fueron aquellos en los que mis amigos se mostraban coherentes cuando estaban conmigo. Me recordaban que seguía allí aunque me pareciese que me estaba volviendo loca por momentos. No te dejes influenciar demasiado por el estado de ánimo de la persona en duelo, porque cambiará. Si tú eres consistente, la ayudarás a mantener el rumbo.

Me distancié de mi mejor amiga porque la necesitaba más que a los demás, y ella estuvo especialmente ausente. Me pareció que no me dedicaba la atención que esperaba de ella, pero me explicó que no sabía qué hacer: estaba ocupada e intentaba tratarme con normalidad; pensaba que recurriría a ella si la necesitaba. Le respondí que yo no podía hacer eso, que no sabía cómo pedir ayuda. Creo que necesitábamos aquella discusión. Nos ayudó a comprender mejor qué pensaba la otra, y ahora tenemos una relación estupenda.

Otra amistad también se resintió, y en este caso tuve que decir «hasta aquí hemos llegado». En primer lugar, no vino al funeral porque tenía que ocuparse de sus hijos. Después, mi madre organizó una gran fiesta el día en que Sam habría cumplido años, y esta amiga me dijo que no podía venir porque se había hecho un corte en una mano. Cuando volvimos a hablar me explicó que tenía un dolor horrible.

—Seguro que sabes qué se siente, Rose —me dijo.

Me quedé atónita. No podía creer que estuviese comparando mi dolor con el de una herida en una mano. Puedes perdonar a los amigos, pero cuando empiezas a pensar, te preguntas: «¿cuántas veces tengo que perdonar?».

Un par de meses después de la muerte de Sam, John vino a visitarme. Cenamos, bebimos bastante y charlamos. Después, inevitablemente, surgieron las lágrimas. Y en lugar de parar, continué hablando hasta que me di cuenta de que John estaba llorando conmigo. No intentó convencerme de que parase, ni intentó parar él mismo, ni tampoco me abrazó. Simplemente me acompañó en el llanto. Era lo mejor que podía haber hecho en aquel momento.

En general, prefería que no me abrazasen cuando estaba llorando. Me resultaba más cómodo que me «permitiesen» seguir con mi llanto. Casi nunca se trata de un llanto que pueda arreglarse con un abrazo, sino más bien de un buen rato de lágrimas que tienen que salir.

El funeral fue muy inusual, ya que el Ejército se hizo cargo de todo. Por un lado, fue increíble sentirse tan cuidada y saber que siempre había alguien a quien podíamos llamar si necesitábamos algo, pero también fue muy difícil llenar las dos semanas que transcurrieron entre la muerte de Sam y el funeral. Apenas teníamos nada que hacer salvo mirar de frente a aquel dolor tan espantoso. Al ver que todos los aspectos prácticos estaban solucionados, la gente se centró en mantenernos ocupados con otras cosas. Empezamos un rompecabezas enorme en la mesa del comedor, una preciosa imagen de leopardos de las nieves. No recuerdo si llegamos a terminarlo, pero fue ideal. Todo el mundo se implicó y fue realmente beneficioso centrarnos en alguna otra cosa. Nuestros cerebros no daban para mucho más.

Sam fue incinerado, y ahora reposa en el bosque del terreno de mis padres en Yorkshire. Yo no quería que ese fuese su destino, pero mis padres tomaron la decisión sin preguntarme. Es más: cuando estábamos junto al lugar al que irían a parar las cenizas de Sam, papá dijo:

—Aquí está el espacio destinado a nosotros.

Me quedé horrorizada, pensando que era yo la que iba a enterrarlo a él allí. Me sentí todavía más aislada y más sola.

Hice nuevos amigos y sigo haciéndolos. Hace poco conocí a alguien en una fiesta cuyo hermano menor se suicidó dos meses después de la muerte de Sam. Me había llegado que esta chica estaba viviendo el duelo de una manera muy distinta a la mía. No hablaba de ello, iba a muchas fiestas y sus amigos estaban preocupados. Sin embargo, un día se abrió conmigo y nos fue muy bien a las dos. Fue uno de esos momentos «¡Ah, tú también haces eso, qué bien, no me estoy volviendo loca!». Desde entonces salimos a cenar juntas y compartimos comida, bebida y lágrimas. A las dos nos consuela saber que la otra está ahí, pero para mí es demasiado verla muy a menudo. Con ella no puedo fingir, y a veces necesito poner buena cara y que no me recriminen por ello. La mayoría de mis amigos me lo permiten porque saben que necesito hacerlo para seguir adelante. Para mí es importante que entiendan que es una reacción perfectamente normal, una manera de sobrevivir, sobre todo al principio.

También he estrechado lazos con algunas personas a las que no conocía tan bien antes de la muerte de mi hermano. Hacer nuevas amistades y relaciones cuando uno es tan vulnerable puede dar la sensación de que cada nuevo nexos parezca muy potente, pero a veces resulta difícil juzgar la

autenticidad de esos nexos. En un momento en que ni siquiera confiaba en mí misma o no sabía en qué estaba cambiando, me costaba confiar en los desconocidos. Me preocupaba que se formasen un juicio sobre mí en relación con mi historia, que las amistades estuviesen basadas en mi dolor y en su deseo de ayudar. Siento que necesito esperar el momento en que se convierta en una parte de mí más manejable, y no en todo lo que soy. Así que supongo que los nuevos amigos tienen que ser extremadamente pacientes y no asfixiar a la persona en duelo con una actitud simpática en todo momento.

Ahora, cuando miro atrás, pienso: «Dios, seguro que a veces fue muy difícil soportarme». Necesitaba mucho más de lo habitual, pero no siempre sabía qué. Quería que me trataran con normalidad, pero también que mis amigos me llamasen más a menudo. Quería que estuviesen al corriente de mi dolor, pero no solo de eso. En un momento dado empecé a sentir que mis amigos únicamente me llamaban para hablar de Sam, que los violentaba hablar de sí mismos. Me resultaba frustrante; quería que los demás me hablaran también de sus problemas. Supongo que lo que más necesitaba entonces era que mis amigos fuesen flexibles y complacientes. Y, una vez más, pacientes. Y todos mis amigos realmente se comportaron así, pero lo complicado es que a veces no hay nada que te consuele, y eso solo lo ves mucho tiempo después.

Por último...

Cuando hables con la persona en duelo, hazle saber que puede hablar de ello todo lo que quiera. Recuerda que no espera que entiendas cómo se siente, que basta con escuchar cuando lo necesite. Sé constante y recuérdale que estás ahí para lo que sea necesario; por tanto, si dices que vas a llamar, llama. A veces, esa llamada lo es todo. Si te olvidas, para alguien cuyo mundo está patas arriba ese olvido puede ser más angustiante de lo normal.

Qué podemos aprender de la historia de Rose

Esta es una historia sobre pedir ayuda y sobre la confusión que la apariencia de fortaleza puede causar en las personas que no han sufrido una pérdida. La muerte de un hermano joven casi siempre obliga a los hermanos que se quedan a adoptar el papel de principales soportes de sus padres. Eso significa que su necesidad de atención es todavía mayor.

No te dejes engañar por su fortaleza. Rose adoptó el «modo afrontamiento» con sus padres, y transmitía fuerza y estabilidad. Eso no significa que detrás de esa fachada no estuviese destrozada. No esperes a que la persona en duelo te pida ayuda. Simplemente dásela hasta que te diga que no la necesita.

La madre de Julia

Julia, que perdió a su madre

Mamá murió cuando yo tenía treinta y cinco años, de manera repentina e inesperada, el 21 de diciembre de 2010. O debería decir que ese fue el día en que encontramos su cadáver.

Hasta aquel momento había sido la típica etapa anterior a la Navidad: fiestas, compras de última hora y el caos habitual. Mi último contacto con mamá tuvo lugar el domingo 19 en torno a las diez de la noche a través de unos mensajes de texto.

Mi hermano estaba a punto de viajar a Alemania y necesitaba recoger una maleta en casa de mamá. El lunes intentó contactar con ella y no obtuvo respuesta. El martes me llamó para preguntarme si sabía algo de mamá. Ella trabajaba como cuidadora y era increíblemente independiente. Normalmente llegaba a casa sobre las nueve de la noche, así que no me preocupé.

Aquella noche, mi prometido (hoy marido), Steve, y yo estábamos cenando y viendo la tele. Sonó el teléfono. Era mi hermano, que con voz temblorosa me dijo:

—Tienes que venir ahora mismo.

Cuando le pregunté qué pasaba, me respondió:

—Lo peor que podía pasar. Ven, por favor.

Por suerte, vivíamos muy cerca. Cuando estábamos a dos minutos, llamé a mi hermano para hacerle saber que ya llegábamos. Me dijo que la ambulancia nos estaba esperando. Me pareció muy raro: ¿no deberían haber salido hacia el hospital a toda prisa? Fue entonces cuando comprendí que mamá había muerto.

—Creo que mamá ha muerto —le dije a Steve con una extraña seguridad. Cuando él rompió a llorar, exclamando «¡No, no, no!», me sorprendí de que mi reacción fuese tan distinta: al fin y al cabo, era mi madre. Pero en aquel momento lo viví simplemente como una información sin más.

Entré corriendo en casa y encontré a mi hermano con uno de los paramédicos. Supongo que me dijo que mamá había muerto y yo subí la escalera a toda prisa para comprobarlo por mí misma. Mi hermano me llamó, me dijo que era mejor que no la viese, pero yo no podía aceptar la noticia hasta saber con total seguridad que era cierta. Necesitaba ver que realmente estaba muerta.

Mamá yacía en el suelo. Su rostro tenía un tono más apagado que el de la última vez que la había visto. Hasta varios meses después, cuando pensaba en mamá, la recordaba así, en el suelo. La

abracé, llorando, y le acaricié el pelo. Bajé enseguida. De pronto era totalmente consciente del trauma que mi hermano había experimentado y quería consolarlo. Sigo sin poder imaginar lo horroroso que tuvo que ser para él subir la escalera mientras llamaba a mamá y encontrarse aquella escena.

Los recuerdos del resto de la noche están borrosos. La novia de mi hermano llegó en algún momento, y recuerdo que abracé a Steve con fuerza cuando bajaron a mamá por la estrecha escalera, intentando salvar la falta de espacio sin derribar las figuras de gatos que había ido acumulando. Los ruidos eran casi cómicos, pero no podíamos dejar de llorar.

Los paramédicos dijeron que mamá había sufrido un paro cardíaco (confirmado después por la autopsia). El único consuelo era que su muerte había sido instantánea. Lo único que hubiera podido salvarla habría sido tener un médico al lado.

¿Qué se siente?

Mi reacción inicial fue fría, casi cínica. Era como si me estuviese enfrentando a una crisis en el trabajo. Y eso me preocupó. Sentí alivio cuando pude llorar porque me recordó que seguía siendo humana. Pero debo decir que fue un gran mecanismo de aceptación. Ante la cantidad de papeleo que se avecinaba, me sentí bastante agradecida por mantener la cabeza fría.

Pasé la mayor parte del tiempo con Steve, mi hermano, y su novia. Teníamos una experiencia compartida y cada uno de nosotros parecía entender lo que necesitaban los demás. Éramos un pequeño grupo cerrado y me gustaba que fuese así. No quería que nadie más se inmiscuyese.

Sabía que tenía que dar la noticia a mis amigos, pero no cómo hacerlo. En realidad no quería hablar de ello, porque era consciente de que las preguntas serían sobre los detalles de lo ocurrido, no sobre mí, y pensaba que eso me molestaría. Me veía incapaz de manejar el tedio inevitable de repetir la misma historia una y otra vez.

Decidí que la mejor opción era publicarlo en mi muro de Facebook; así podía lanzar la bomba y salir corriendo. Esto fue lo que escribí: «Menuda semana de mierda. Primero se le cae la cabeza a mi muñeco de nieve, y después mi maravillosa y extravagante madre se nos muere». Me sorprendió la reacción a este modo tan típicamente británico de disimular las emociones. ¡Me asombró lo correcta que es la gente!

Durante mucho tiempo después de la muerte de mamá me sentí culpable. No solo por no haberla llamado, sino también porque mi hermano y yo pasamos a estar obligados a visitar su casa cada semana para mantener la validez del seguro, lo que nos hizo ver lo fácil que habría sido visitarla con más frecuencia. Había algo muy perverso en el hecho de tener que estar en su casa tan a menudo ahora que ella había muerto.

Personalmente me encerré mucho en mí misma, y era consciente de que vivir conmigo no resultaba precisamente divertido. Habría sido más fácil si mi reacción se hubiese parecido más a la de Steve, si hubiera mostrado mi dolor más abiertamente, pero sufría en silencio y no sabía de qué otra manera podía hacerlo. En una ocasión Steve me dijo que le preocupaba que yo estuviese

evitando mi dolor. Y probablemente sí evitaba las emociones, pero era mi manera de sobrevivir. No era negación, sabía que mamá estaba muerta. Solo intentaba mantener a raya el maremoto.

Mi reacción natural fue intentar hacerlo todo por mí misma. De todos modos, soy una especie de maniática del control, pero cuantas más cosas hacía menos tenían que implicarse los demás y, por tanto, menos tenía que hablar del asunto. Tardé casi dos años en mencionar «de pasada» que mamá estaba muerta sin que se me formase un nudo enorme en la garganta y me invadiese una especie de pánico interior.

Por tanto, parecía que las tácticas de evitación me funcionaban bien. Cuando los recuerdos sobre ella me asaltaban, me obligaba a pensar en otra cosa. Era increíblemente potente. Aprendí a mirar hacia arriba para impedir que asomasen las lágrimas. Me las tragaba y después iba al lavabo, lloraba todo lo que necesitaba y fingía que no había pasado nada. También hacía muchas preguntas a la gente; es sorprendente lo bien que aceptan que les preguntes cosas relacionadas con sus vidas. Me aparté del mundo, pero llegó un momento en el que supe que no podía seguir así eternamente si no quería que me explotase la cabeza.

¿Qué puedes decir... y qué no debes decir?

El hecho de que me recordasen continuamente que mamá había muerto joven no era de gran ayuda. En muchas ocasiones tuve que consolar al que pretendía consolarme. Las reacciones de los coetáneos de mamá me resultaron especialmente difíciles porque se centraban completamente en ellos: «Oh, Dios mío. Tengo la misma edad que ella». Se daban cuenta de su propia mortalidad y, una vez más, yo acababa tranquilizándolos.

También me resultó complicado calibrar la autenticidad de las personas. No debería dudar de que los motivos de mis amigos eran siempre los mejores, pero una parte de mí sentía que las múltiples preguntas que siguieron inevitablemente a la noticia eran un poco *voyeurs*, como los mirones ante un accidente en la carretera.

Tres colegas de trabajo con los que no tenía una relación estrecha se comportaron especialmente bien. Los tres habían perdido a uno de sus progenitores, por lo que pudieron explicarme sus experiencias y sus marcos temporales. Yo quería hechos, de modo que encontré un gran consuelo en escuchar cosas sencillas: que no olvidaría mis recuerdos, que el dolor al pensar en ella se mitigaría con el paso del tiempo y que cada vez lloraría menos.

Parece ridículo que cuando pierdes a alguien todavía puedas preocuparte de que estás viviendo el duelo de manera «incorrecta», pero a mí me ocurrió. Parecía que había muchas maneras y muchas reglas, y yo no tenía demasiado claras las mías, de modo que me cohibí bastante. Encontré consuelo en las cinco etapas de duelo descritas por Elisabeth Kübler-Ross. Me gustaba que formasen una visión profesional y aceptada, y eso significaba que podía tranquilizarme, porque el hecho de no haber pasado por todas las etapas no implicaba que el dolor no fuese a desaparecer.

Muchos de mis antiguos compañeros de estudios me escribieron mensajes afectuosos en Facebook. Algunos me hicieron sonreír. Era agradable saber que incluso personas que no veían a

mamá desde hacía más de veinte años seguían en contacto y guardaban buenos recuerdos de ella.

Me conmovió la cantidad de tarjetas que recibimos de amigos y vecinos, y en especial las que reflejaban claramente los gustos de mamá (por ejemplo, una de ellas incluía imágenes de gatos). Existe la tendencia a utilizar un lenguaje excesivamente formal cuando se escribe a alguien con motivo de una pérdida, y aunque aprecié enormemente cada una de las tarjetas que recibimos, las palabras más personales (del tipo «Vuestra madre era una mujer maravillosa y vosotros habéis heredado su optimismo y su fuerza») me llegaron más cerca y me consolaron más que expresiones como «Nuestro más sentido pésame por la pérdida de vuestra madre».

La vuelta al trabajo fue extraña. Valoraba tener objetivos, pero fue complicado. Las seis personas de mi equipo conocían la noticia, pero formábamos parte de un grupo mucho más amplio con gente que no estaba al tanto. Así pues, me aislé bastante de las charlas animadas posteriores a la Navidad. Pensé que si era discreta, la gente me dejaría en paz. No me importaba que pensasen que mi comportamiento era extraño.

Me resultaba mucho más fácil hablar del tema por teléfono. Mi directora me hizo muchas preguntas, y detecté algo en su manera de hacerlas (el tono, la calidez de su voz) que me indicó que no surgían del entrometimiento. Además, por teléfono puedes evitar los rostros incómodos, y no importa si parece que estás a punto de llorar. Es como una agradable capa protectora. Me descubrí manteniendo conversaciones de veinte minutos con un cliente con el que siempre tenía dificultades, hablándole sobre mi miedo a olvidar a mamá y deseando saber cuánto tiempo pasaría hasta que pudiese hablar de ella sin llorar. Pero no podía hablar de ello (y no lo hacía) con algunos de mis mejores amigos. Creo que pensaba que pasaba demasiado tiempo con la cabeza llena de pensamientos relacionados con ella y que lo que necesitaba de mis amigos era que me distrajesen.

¿Qué me ayudó... y qué no?

No tenía ni idea de qué necesitaba de la gente que me rodeaba. Empecé a sentir un pánico irracional en torno a la idea de si debería escribir todos mis recuerdos de ella por si los olvidaba. Me hice el propósito de guardar todos los mensajes de texto y de voz que todavía tenía en el teléfono con la desesperada intención de mantener todos los nexos posibles con mi madre. Mi hermano me ayudó conectándome a un programa que me permitió guardar todos sus mensajes en mi ordenador. Me sentí agradecida ante el hecho de que esos extraños y un tanto inútiles intentos de gestionar mis emociones no fuesen ignorados o motivo de burla.

La preparación del funeral no estuvo mal. Teníamos algo que hacer, un objetivo. Mamá dejó escrito en su testamento: «¡Vosotros dos, pensad algo divertido para mi funeral! Nada de sacerdotes ni de flores, solo una figurita de un gato (acabamos encargando una corona que parecía un gato que habíamos tenido en nuestra infancia). Y solo quiero que estén presentes mis familiares de España, mis dos niños y los amigos que elijáis como “apoyo moral”».

Mis «apoyos morales» fueron dos de mis mejores amigas del colegio que habían perdido a sus padres el año anterior a causa del cáncer. Recuerdo que cuando hablábamos del funeral que se

aproximaba, ambas decían que estarían allí para ayudar con los detalles de la organización. No me preguntaron si podían hacerlo, simplemente afirmaron que iban a estar. Me resultó profundamente tranquilizador.

El hecho de seguir las instrucciones de mamá convirtió la organización del funeral en una especie de proyecto artístico. Quería un ataúd ecológico, pero no encontramos ninguno (por extraño que parezca), de manera que utilizamos un ataúd enorme y espantoso de cartón. Estuvo en la casa más de una semana (probablemente, lo más catártico que hicimos fue decorarlo), y lo echamos de menos cuando lo perdimos de vista. ¡Resulta difícil no ver el lado divertido de la vida cuando cenas con un ataúd de cartón en un rincón de la sala!

La única traba en todo el proceso surgió cuando llegó el momento de decidir qué íbamos a poner en el ataúd para acompañarla. La novia de mi hermano preparó mermelada de lavanda y quería que la incluyésemos a toda costa. Yo odiaba la idea de que las cenizas de mamá se mezclasen con vidrio y aquella cosa pegajosa, de manera que me puse firme y dije que no. Obviamente, era importante para ella, pero a mí no me importaba lo más mínimo. No sentía ninguna empatía hacia su dolor, y aquello fue lo más egoísta que hice en aquella etapa. Guardé el tarro en el fondo de un armario de la cocina de mamá y nunca he sido capaz de tirarlo. Supongo que ahora lo conservaré hasta que me muera.

El funeral fue un acto muy personal, y fue estupendo saber que podíamos organizarlo de un modo con el que nos sintiéramos cómodos. Sin embargo, después nos dimos cuenta de que necesitábamos que las distracciones continuasen. Una de las parientes de mi prometido nos ofreció la llave de su casa por si nos apetecía un cambio de aires. En aquella ocasión no aceptamos, pero nos resultó muy beneficioso salir de casa durante unos días en otras ocasiones y distanciarnos un poco del abrumador *tsunami* de emociones.

Una amiga compró entradas para el Cirque du Soleil y nos invitó unos diez días después del funeral. Creo que fue un acto de valentía, ya que otros habrían dado por sentado que no estábamos preparados. Y lo cierto es que no teníamos claro si lo estábamos, pero nos sirvió de excusa para salir de casa y disfrutar de una velada relajada en un momento en que no lo habríamos hecho por iniciativa propia. Resultó ser exactamente lo que necesitábamos.

El lado positivo de perder a alguien cuando ya tienes cierta edad es que tus amigos pueden ayudarte desde una perspectiva más práctica. Mamá escribió a mano sus últimas voluntades e incluyó varias palabrotas sobre nuestro padre, del que se había separado con un divorcio difícil años atrás. Al tratarse de un documento oficial, no podía contener obscenidades y el proceso se complicó un poco. No obstante, tengo una amiga abogada especializada en testamentos y encargó el trabajo a una compañera más joven de su equipo por un precio muy razonable. Nos facilitó mucho las cosas.

En las semanas posteriores a una muerte se produce una avalancha de tarjetas y mensajes. Una vez pasado el funeral, la atención empieza a desvanecerse. Y tal vez sea entonces cuando más la necesitas. Es como una especie de «gráfica de las presencias»: el número de personas del que has estado rodeado va descendiendo poco a poco, de forma gradual. Sientes que deberías seguir adelante, y lo haces, pero que deberías hacerlo con más empeño, como si el resto pensara que le das demasiadas vueltas al tema. No soy la persona más «sobona» del mundo, y por eso los demás no

sintieron la necesidad de hacer nada distinto desde el punto de vista físico. De hecho, probablemente me aparté más para evitar los abrazos por temor a que me hiciesen llorar.

No quería que se hablase constantemente de aquello, pero creo que se necesita algo de estabilidad y continuidad para superar la tragedia, y me resultó difícil cuando la gente empezó a apartarse. Me sorprendió un poco que ninguna de las amigas de mamá se interesase después por nosotros, por saber cómo estábamos, o que no nos enviasen una nota por su cumpleaños. Estoy segura de que pensaban en ella, pero habría estado bien saberlo.

Algunas de las cosas que más me ayudaron no consistían en hablar sobre mamá: por ejemplo, invitarnos al teatro para sacarnos de casa y ayudarnos a ver que la vida seguía.

Es importante que la persona en duelo esté acompañada de personas de total confianza, y podría ocurrir que esas personas no siempre sean las que cabría esperar. Por desgracia, a mi padre tuvimos que evitarlo en esta etapa porque sabíamos que su presencia habría cambiado la dinámica. Lo más importante para nosotros era sentirnos libres para llorar, reír, hablar sobre mamá o simplemente estar en silencio. Lo que necesitásemos en cada momento.

Durante un tiempo me sentí un poco distanciada de algunos de mis mejores amigos, de los que apenas supe nada el primer año. Me enfadé con ellos por no esforzarse más y por no contactar conmigo más a menudo, pero al final llegué a la conclusión que tenía que ser porque no habían pasado por algo parecido. Y probablemente ni siquiera eran conscientes de cómo me sentía, ya que yo tampoco hablaba de ello. Yo era la que tenía un problema con su reacción. ¡Ahora todos estamos bien!

En lo que respecta al trabajo, pasaron tres meses antes de que me dijese que habían notado que mi rendimiento había bajado un poco y que mi actitud no era tan positiva como debería ser (¡qué gracioso!). Me pareció una conclusión muy precipitada.

Por último...

El proceso de duelo resulta deprimente y absorbente. Intenta ofrecer todos los momentos alegres que puedas, ya sea riendo mientras se comparten recuerdos o haciendo que la persona en duelo salga de casa para distraerse durante unas horas con algún espectáculo. Las reuniones sociales pueden resultar incómodas (todo el mundo sabe qué ha pasado, pero en realidad nadie sabe qué decir), pero es importante que la vida no se detenga por completo. Una vez más, si la persona necesita quedarse en la cama y llorar, ese enfoque podría no ser el más adecuado. Pero creo que no está mal compartir recuerdos felices con los amigos y la familia durante el luto y reflexionar sobre ellos más tarde.

Todavía no sé muy bien qué es «lo correcto» cuando algún amigo pasa por una experiencia similar. Lo único que sé es que hay que mantener el contacto, aunque solo sea mediante mensajes, correos o incluso por Facebook si te da apuro llamar por teléfono. El duelo es mucho peor cuando piensas que el mundo te ha abandonado, igual que tu ser querido.

Qué podemos aprender de la historia de Julia

La primera lección que podemos extraer de esta historia trata sobre el uso de las preguntas. Explicar a los demás la noticia de la muerte de tu ser querido puede resultar agotador, pero también una especie de liberación. Sin embargo, si cada vez que das la noticia te bombardean con preguntas sobre los detalles de la muerte en lugar de interesarse por tu estado, la experiencia pasa de ser potencialmente sanadora a una situación que no se agradece. Sé que he hablado de confiar en la propia curiosidad, pero conviene ser curioso con tacto, sobre todo cuando esa curiosidad procede del pánico y no del interés surgido del cariño. No preguntes detalles sobre la muerte como un modo de protegerte frente al ofrecimiento de apoyo. En última instancia, lo importante es la pérdida, no el modo en que se ha producido la muerte.

Esta historia también nos habla sobre los tipos de relación que la persona en duelo puede necesitar. Tener a muchas personas alrededor no es necesariamente el objetivo; se trata de la calidad de la compañía y de la seguridad que cada una de esas relaciones transmite a la persona en duelo.

Por último, el hecho de que tu amigo o amiga, o tu ser querido en duelo no quiera hablar del tema y parezca que no está sufriendo no significa que no te necesite más de lo habitual. El apoyo no consiste solo en enjugar las lágrimas y escuchar; también se trata de compartir tiempo y esforzarse un poco en hacer que tu amigo o amiga se sienta bien.

El mejor amigo de Adam

Adam, que perdió a su mejor amigo

Peter y Eve murieron en un ataque terrorista contra el avión que los llevaba a su luna de miel. Fui su padrino en la boda. Eran mis mejores amigos y los quería como si fuesen mis hermanos.

Conocí a Peter a los treinta y pocos. Ambos éramos músicos en distintas bandas, pero no nos convertimos en amigos hasta años después, cuando empezamos a trabajar juntos. Teníamos las mismas ideas sobre el mundo, los mismos gustos musicales, y componíamos juntos. Establecimos una relación muy estrecha en un tiempo récord. Después él conoció a Eve y los tres formamos un pequeño gran núcleo.

Peter me pidió que cuidase de su negocio durante su luna de miel. El día de su marcha no pude acompañarlos al aeropuerto, de modo que lo llamé para que me diese las instrucciones necesarias. Peter estaba muy nervioso porque no encontraban el pasaporte de Eve. Recuerdo que me dijo:

—Si no lo encontramos antes de cinco minutos perderemos el vuelo.

No puedo contar las veces que he deseado que nuestra conversación hubiese durado un poco más.

Aquel día fui a tomar una cerveza con un par de amigos después del trabajo, y por algún motivo acabamos hablando de Peter. Hacía poco que se había casado y todos estábamos muy contentos por él, pero recuerdo que me sentí profundamente incómodo. Algo iba muy mal. Cuando llegué a casa, puse la tele y allí estaba: la noticia del accidente. Lo supe de inmediato. Me quedé bloqueado.

Estaba con mi mujer y mi hija pequeña. Pasamos el resto de la velada al teléfono, pero no eran familiares directos y fue imposible conseguir información. No paré de hacer y recibir llamadas. A la mañana siguiente me llamó el antiguo compañero de piso de Peter para confirmarme lo que ya sabía. Me derrumbé. Tuve esa explosión inevitable, directa desde las tripas. Lo sabía desde el principio, pero supongo que uno conserva la esperanza a pesar de todo. A partir de aquel momento, todo fue muy intenso. Y muy oscuro.

¿Qué se siente?

Resultó devastador para todos, y debido a las circunstancias de la muerte, el trauma se prolongó

y no fue nada íntimo. Durante las dos primeras semanas lloré mucho. No encontraba consuelo. Los amigos íntimos son como mi familia, y cuando formas parte de una banda es como una historia de amor, de modo que la pérdida se vive así. No toqué durante mucho tiempo. Pero resulta difícil porque es como si te quedases al margen del proceso. Espero poder englobar algún día a todo el mundo, a la comunidad entera, pero sentí que tenía que vivir mi propio duelo en privado. Bebí bastante y me aislé del mundo.

No quería nada de nadie. No obstante, después de aquella fase inicial de autocompasión (que duró alrededor de dos semanas), sentí que deseaba volver a ponerme en marcha. Ya había experimentado el duelo en varias ocasiones, de modo que era muy consciente de que si no tenía cuidado, podía llegar a ser muy autoindulgente. Mi hija era muy pequeña; el *show* debía continuar...

Fue entonces cuando empecé a pensar que podría brindar un poco de apoyo a los padres de Peter. Había mucho que hacer, cuestiones prácticas y legales (debido a lo público del asunto), y sentí que tenía que ayudar. Mi mujer, mi hija y yo fuimos a visitarlos. Apenas nos conocíamos, pero fueron extremadamente agradables.

Para mí fue un honor que la familia de Peter me acogiese. Entablamos una relación muy estrecha e hice lo que pude por ellos. Hablé con la prensa en su nombre (había trabajado de relaciones públicas, de modo que tenía cierta experiencia) y asistí a varias reuniones, como las de los grupos de apoyo a las familias afectadas.

Todo esto llevó a que contasen mucho conmigo. Creo que, en cierto modo, fue porque sabían que había estado muy cerca de Peter y mi presencia les brindaba cierta sensación de continuidad. Por mi parte, el hecho de ayudarlos en las cuestiones prácticas, asistiendo a grupos de apoyo internacionales y participando en entrevistas de investigación en su nombre, me ayudó a sentirme parte del proceso. Y no me quedaba tiempo para mi propio duelo. Se convirtió en mi recurso para afrontarlo. Ayudarlos me ayudaba a mí. Y, obviamente, hablaba mucho con ellos; fue nuestro punto de unión. Nos cuidábamos mutuamente. Era algo muy instintivo. Con la familia no tenía que preocuparme sobre la notoriedad de las circunstancias. En cuanto a los amigos, temía que solo quisieran «cotillear», pero con la familia de Peter sentía que tenía un lugar seguro en el que compartíamos la pérdida.

¿Qué puedes decir... y qué no debes decir?

En cuanto supe la noticia, me puse en contacto con todos mis conocidos para no tener que enfrentarme a sus llamadas diciéndome que lo habían visto en las noticias y preguntándome si habíamos sido amigos.

Me resultó insufrible que la prensa, e incluso amigos íntimos, definiesen a Peter y a Eve como algo que no eran, como su raza o sus logros pasados. Era como si fuesen menospreciados en su condición de personas. En conjunto, no obstante, los amigos se quedaron tan impactados con la noticia que apenas dijeron nada y, sinceramente, me alegré de que así fuese. Por supuesto, empezaron a circular los típicos chistes de humor negro, pero no me sentí demasiado ofendido. Sé perfectamente que se trata de un mecanismo de defensa contra el horror, y estoy seguro de que en otras

circunstancias yo habría sido tan malo como cualquiera. De todos modos, los músicos tenemos tendencia a un sentido del humor un tanto peculiar.

En conjunto, no me sentí frágil. Confiaba en mi perspectiva para gestionar el duelo. Odiaba el «¿Estás bien?» de la gente en cuanto entraba en una sala. Quería que me trataran con normalidad, hacer aquello para lo que estábamos allí. Si quería hablar del tema, buscaba a la gente con la que me sentía cómodo porque no intentaba empujarme a ello. Establecí los parámetros de cómo quería que fuesen las cosas (tal vez sea un reflejo de haber experimentado traumas con anterioridad). Así, si alguien empezaba a hablarme del asunto en un tono especialmente morboso, le decía algo así:

—Y cambiando de tema...

No soportaba los lloriqueos de los demás. Supongo que no todos mis amigos eran conscientes de ello.

Debido a la naturaleza pública de lo sucedido, desconfiaba de la gente que no me era cercana. No compartíamos ninguna conexión y, por tanto, las conversaciones con esas personas me parecían mal, casi una traición a Peter y a Eve. El reconocimiento de pasada de los conocidos me resultaba vacío y me irritaba. Necesitaba una base sólida, una conexión consciente.

En cuanto a los amigos íntimos y la familia, estábamos conectados en la misma pérdida y el mismo dolor. No queríamos que nos abrazasen y nos desanimasen continuamente. Creo que todos estábamos sufriendo mucho. Tengo muy claro que yo no quería dramas. Lo único que necesitaba que me dijese era: «No tengo ni idea de qué puedo hacer, pero de verdad que estoy aquí. Estoy disponible para lo que necesites».

Habría hecho cualquier cosa para cambiar las circunstancias de su muerte. Me molestaba que se hablase de ello. Era muy consciente de lo que debía de sentirse ante la pérdida de un hijo. Ese dolor acabó con la vida del padre de Peter unos años más tarde, estoy seguro de ello, así que yo estaba a la defensiva con la gente que parecía no reconocer el impacto sufrido por su familia. Quería que todo el mundo fuese consciente de lo mal que lo estaban pasando ellos, no yo.

¿Qué me ayudó... y qué no?

Resultó que estaba con los padres de Peter la primera vez que los llamó la prensa. Obviamente, para ellos fue muy triste. Así se estableció el papel que desempeñé para ayudarlos, y me encantó hacerlo. Habría hecho cualquier cosa por ellos. Sin embargo, el trato con las demás familias no fue fácil, en especial con las que querían que se hiciese «algo» (incluyendo ataques a países sin especificar sin estar seguros de si podían tener o no alguna implicación en el asunto). Para mí era importante que la gente respetase mi decisión de gestionar el trauma de ese modo, ayudando a los padres de Peter, aunque no me preocupaba demasiado que mis amigos pensarán que debería llevarlo de otro modo.

Habíamos estado organizando un encuentro con amigos por Navidad, pero con la muerte de Peter y Eve tan reciente llamé para comunicar que no tenía claro si podríamos participar, y lo dejamos en que dependería de cómo nos encontrásemos el día en cuestión. Y cuando llegó el día, los amigos se

presentaron con sombreros divertidos y lanzándonos confeti. Al principio nos quedamos atónitos, pero enseguida nos abrazamos y comenzamos la fiesta. Fue un acierto: celebramos una Navidad lo más normal posible para los niños y dejamos a un lado la realidad por unas horas. Creo que la esencia de lo que organizaron consistía en ser constantes. Fue un reflejo de lo bien que nos conocían y un auténtico apoyo a nuestra amistad. Sabían que no nos apetecía pasarnos la vida llorando y lamentándonos. Así que creo que lo mejor que puedes hacer como amigo es seguir siendo como siempre has sido. ¡Desde entonces celebramos juntos todas las Navidades!

La espera para el funeral fue insoportable. Primero se celebró uno solo para Eve, organizado por sus padres. No asistí. Fui incapaz. No podía enfrentarme a Dios. Estaba enfadado y no entendía qué tenía que ver Dios con todo aquello. El funeral doble fue maravilloso, aunque mis recuerdos de aquel día están borrosos. De hecho, no tengo ninguno claro. Me senté en primera fila, un poco nervioso y consciente de que formaba «parte de la familia». Los ataúdes parecían minúsculos. Recuerdo que pensé qué podía haber en su interior después de una muerte como aquella. Fue muy triste.

Creo que lo que ocurrió después fue la experiencia más extraordinaria de mi vida. El rabino pronunció unas palabras sobre Peter y Eve, y después empezó a cantar una oración a modo de homenaje, un lamento. Fue lo más triste y conmovedor que he oído en mi vida, y resultó completamente catártico. Provocó el llanto incontrolado de todos los presentes; todo el mundo rompió a llorar, pero con auténticas lágrimas de angustia, de dolor extremo. Fue una verdadera liberación y, en cierto modo, desató todo el dolor por la pérdida que se había mantenido «congelado» tras la muerte de Peter y Eve. Creo que después del episodio todos nos sentimos un poco aturridos y fuimos pasando de grupo en grupo, apoyándonos. Gran parte de la congregación y yo mismo no estábamos acostumbrados a manifestar nuestras emociones en público, de manera que fue algo totalmente inesperado y nos afectó en un nivel visceral realmente profundo. No sabía lo necesaria que era la catarsis del funeral, pero me pareció importantísima. Así como compartirla. Resulta extraño lo potente que puede ser el llanto. Recordé una canción de Joni Mitchell en la que afirma que llorar y reír ofrecen el mismo tipo de liberación. Recomendaría ese tipo de llanto a todo el mundo.

Aparte de aquel día en el funeral, no recibí más abrazos de mis familiares, las únicas personas de las que me gustaría recibirlos. Tengo un problema con los abrazos: ¿cuánto deben durar? Hay personas a las que abrazamos sin motivo aparente, y para ellas está bien, pero a mí no me gusta que me abracen sin motivo. Acurrucarse en brazos de alguien es distinto. Eso es lo que quería de mi padre; quería ser un niño, y no veo nada malo en ello. Sin embargo, no lo recibí.

Observé una aceptación cansada de lo ocurrido entre la gente mayor. El siglo XX nos ha dado a todos mucha experiencia sobre la pérdida y el duelo, ya sea de primera o de segunda mano, de manera que me pareció que se producía una comprensión colectiva del impacto. En cierto modo, me consoló.

Lo que necesitaba de las personas dependía de mi relación con ellas. De mi familia solo quería cariño, acurrucarme en sus brazos y que me consolasen. Era capaz de mostrarme vulnerable con mi mujer, pero también era consciente de que podía convertirse en algo corrosivo, sobre todo porque ella también había perdido a dos amigos, y se corre el riesgo de acabar consintiéndolo todo. Con mis

amigos deseaba normalidad.

Creo que por eso mismo no necesité pedir demasiada ayuda. En conjunto, quería que las cosas fuesen como siempre y que se me permitiese vivir el duelo a mi manera. El hecho de ayudar, de hacer lo que podía en una situación desesperada, fue mi tabla de salvación.

Debido al «escudo» del que me había provisto contra las condolencias triviales, no noté que quienes me apoyaban se apartasen. Yo tampoco me lo permití. Existe un proceso natural por el cual las personas se unen más, pero no debería prolongarse; las relaciones tienen que volver poco a poco a la normalidad. Las amistades surgidas a raíz de un trauma comienzan de un modo artificial; empiezas en estado de duelo y apoyo, y no tengo claro cómo se puede salir de ahí.

Sentía que lo más importante era tener a la gente cerca y saber que estaba a tu lado. El duelo es, en esencia, un estado solitario, y como cualquier proceso de sanación, requiere tiempo y cuidados. Nadie puede curarse en tu lugar, como nadie puede sentir el dolor como tú, pero creo que es importante estar disponible, hacer saber al otro que su bienestar te importa de manera incondicional, ser un apoyo emocional y una ayuda práctica en caso necesario.

Siempre estaré furioso frente a la locura de un mundo que permite que ocurran estas cosas, pero concentrarse en el porqué y el cómo no sirve de nada. Y no querría que los demás lo hiciesen. Nada nos devolverá a Peter y a Eve.

Por último...

La pena pide compañía, y hay personas que se sienten atraídas por ella. Si tu amistad con la persona en duelo es reciente, no te aproveches de las circunstancias, por muy inconscientemente que sea. Practica el respeto y toma conciencia de que la amistad que construyas con esa persona en ese espacio no es necesariamente sostenible. No cometas torpezas con sus emociones.

Qué podemos aprender de la historia de Adam

Esta historia nos da una visión de lo que debe sentirse cuando muere un amigo y la persona en duelo no es un familiar directo. Aunque Adam conocía muy bien a sus amigos, su red de personas en duelo era relativamente pequeña. Su papel como consuelo del círculo más próximo (la familia) fue su manera de darse apoyo a sí mismo, pero a la vez podría haberlo apartado de sus propios amigos. No te desanimes si el círculo más próximo de personas en duelo te parece inaccesible. Deja que tu amigo o amiga encuentre su propio camino, pero no te alejes, para poder estar ahí cuando se sienta preparado o preparada para volver a ti.

También podemos aprender algo sobre la pérdida cuando se produce en el ámbito público. Cuando alguien pierde a un ser querido y la noticia es conocida en todo el mundo, es posible que tienda a desear más que la muerte se ignore en su círculo privado. Adam afirma en varias ocasiones que desconfiaba de las «condolencias triviales». Supongo que la persona en duelo debe mantener más conversaciones sobre

la muerte que si esta se hubiese producido en circunstancias más «normales», y en ese caso las distracciones y la normalidad serían lo mejor que puedes ofrecer a tu amigo o amiga.

Si no te une una relación estrecha con la persona en duelo, acéptalo y no intentes forjar una amistad más profunda durante el proceso.

El hermano de Nicola

Nicola, que perdió a su hermano

Mi hermano, Duncan, murió en 1978 a causa de una distrofia muscular de Duchenne, una enfermedad que afecta especialmente a los hombres (las mujeres solo son transmisoras). Tenía diecisiete años. Recibió el diagnóstico cuando él tenía tres años y yo nueve.

Mi madre siempre fue una mujer muy estoica y noble. Hizo todo lo que pudo por Duncan, al que cuidó como a un niño pequeño durante sus diecisiete años de vida. No podía moverse; había que darle la vuelta en la cama, lo que implicaba que era imposible dormir de un tirón. No podía participar en juegos en el colegio o en casa, y a los once años ya estaba atado a una silla de ruedas. Sin embargo, nunca hablamos de ello. Seguimos adelante. Mamá hizo siempre lo que consideró lo mejor.

Todo tenía que ser normal, de modo que nuestra vida resultaba muy previsible. Siempre sabíamos cuándo iban a ocurrir las cosas y nunca íbamos a lugares no habituales. Era muy aburrido. Ese es mi principal recuerdo de infancia: de mucho aburrimiento.

La distrofia muscular no afecta al cerebro, lo que resultaba mucho más doloroso para nosotros porque Duncan era totalmente consciente de su enfermedad. Llegamos a conocerlo muy bien; era un chico divertido y cariñoso, y le encantaba ver la tele: era su ventana al mundo. Supongo que, en ciertos aspectos, para él era más sencillo que lo tratásemos como a un niño. Apenas experimentó la adolescencia, y posiblemente por esa razón no se sintió tan fuera de lugar.

Duncan y yo teníamos una relación muy buena, pero, por desgracia, mamá no nos dejaba cuidar de él ni a mí ni a mi hermana Lucy. Mamá es muy católica, y creo que consideraba que Duncan era su responsabilidad, su carga; se sentía culpable de su estado. Cuando conocí al que ahora es mi marido, Matthew (por aquel entonces estudiaba medicina), cambió de actitud y nos permitió cuidar de nuestro hermano en sus últimos tres años de vida. Nuestra relación mejoró, y creo que para él fue positivo estar con personas jóvenes, no solo con sus padres. Por supuesto, se frustraba constantemente, pero tenía muy asumido su destino: sabía que iba a morir (nuestro primo mayor había muerto de la misma enfermedad).

Yo estaba en casa de una amiga cuando Duncan murió. Recibí una llamada de Matthew. Recuerdo que me sentí muy desorientada cuando escuché la noticia. Había estado de compras con mi amiga y

no podía dejar de pensar que yo me estaba probando ropa mientras mi hermano se moría. También tuve una extraña sensación de atontamiento, un sentimiento de resignación de que finalmente había sucedido, de que todo había acabado. Y a continuación sentí una preocupación abrumadora por mis padres y el miedo ante la duda de si yo sería capaz de darles el apoyo necesario. Sabía que tenía que ser más fuerte que ellos, que en cierto modo era lo que me tocaba. Pero no tenía claro si podría hacerlo.

¿Qué se siente?

Por supuesto, todos sabíamos que Duncan iba a morir, pero pensábamos que sería pasados los veinte, porque era lo que nos habían dicho. Por tanto, fue un *shock* (actualmente los afectados por la enfermedad viven hasta los cuarenta años). Duncan empezó a ponerse enfermo muy a menudo, con visitas frecuentes al hospital para drenarle los pulmones, cosa que odiaba con todas sus fuerzas. Creo que decidió que ya no lo soportaba más.

El invierno tras su muerte fue muy difícil. Nevó, y recuerdo que yo no dejaba de pensar que había sido una suerte que muriese antes. Para él habría sido horrible. Los días que transcurrieron entre la muerte y el funeral fueron extraños. Todas las cenas de esos días fueron especiales; mi padre abrió sus mejores vinos. Entonces pensé, y ahora estoy segura, de que era su manera de celebrar la vida de mi hermano. Papá no llegó a tiempo al hospital antes de que Duncan muriese, y supongo que para él no fue fácil. Mamá sí estuvo con Duncan, así que mi hermano se fue como llegó (papá tampoco estuvo en su nacimiento). Abrir el mejor vino era su ofrenda. No podía expresar cómo se sentía.

Me gustó la burbuja que se creó en aquel momento, la sensación de unión. Me sentía segura y con un extraño sentimiento de felicidad. Como si Duncan continuase con nosotros. Era como estar más viva que nunca. Me pregunto si eso es obra de la naturaleza para permitirnos seguir adelante, hacer que apreciemos todavía más el hecho de estar vivos antes de que la inmensidad de la pérdida se haga notar.

No fui a ver a Duncan tras su muerte. Me fui directa a casa, donde todo eran llantos y lamentos que comencé yo. Siempre he sido un poco llorona. Recuerdo que la aspiradora estaba en medio del salón, y cuando pregunté qué hacía allí, mamá me dijo:

—Papá iba a utilizarla, pero al final no tuvo ánimos.

Me pareció espeluznante porque había soñado que Duncan moría mientras mamá pasaba la aspiradora por el salón, y en el sueño pensé: «¿Por qué hace eso? Mi hermano se acaba de morir». Aquel detalle intensificó todavía más las emociones del momento.

En el pasado, cuando imaginaba la muerte de Duncan, esperaba que todo el mundo estuviese tranquilo, que supiesen llevarlo bien, y que no recurriesen a mí en busca de apoyo. Me sorprendí ante algunas de mis reacciones: me sentí aliviada y después culpable por sentir alivio. Ahora soy madre y soy muy consciente de lo que debió de sentir la mía, que probablemente se guardó sus lágrimas para derramarlas por la noche.

En los días posteriores a la muerte de Duncan, nuestros familiares directos vivieron en estado de

shock. Entre el día de la muerte y el del funeral nos mantuvimos muy unidos, como en una balsa en un mar turbulento después de un naufragio. Todavía no existían los teléfonos móviles ni internet, de modo que la comunicación no era tan inmediata. Resultaba fácil desaparecer.

Me sentí sola. Y estaba sola. Me encontraba muy encerrada en mi propia experiencia, de manera que no reparé en el comportamiento de la gente que me rodeaba. Siempre había sido bastante introvertida y nunca compartí demasiadas cosas personales con mis padres porque en realidad no estaban: mamá siempre se encontraba ocupada con Duncan, y papá trabajaba. Creo que, simplemente, apoyarme a mí no era una opción.

Por eso escribí tanto en los días y las semanas posteriores a la muerte de Duncan. Tenía que profundizar en mí misma, buscar consuelo en cosas como el clima (el sol lució espléndido durante toda la primera semana). Recuerdo que salía a pasear muy temprano y llegaba a una estatua de un niño con un lobo: se parecía a mi hermano, pero a pesar de ser de piedra, el cuerpo resultaba esbelto y ágil. Y me hacía llorar.

Recuerdo que muy poca gente tocó el tema de Duncan. Todos lo evitaban. No esperaba ayuda de nadie porque sabía que en realidad no había nadie.

Mi mayor preocupación durante aquella etapa fue mamá. Había dedicado toda su vida a cuidar de Duncan, y supongo que su ausencia le resultaría insoportable. Nunca la vi llorar; nunca lloraba en público. Tampoco quería verla llorar, y creo que ella lo sabía. Existía aquel acuerdo tácito entre nosotras basado en nuestra experiencia de la enfermedad de Duncan: nunca hablábamos de ella (mis padres se enfrentaron a los hechos en silencio); nunca habíamos hablado abiertamente ni compartido nuestro dolor, de modo que cuando ocurrió éramos incapaces de hacerlo. Es ahora, cuando lo pienso, que veo esa dinámica en la que estábamos encerrados. Todos mantuvimos nuestros papeles, y el mío consistía en ser la que tenía ataques de nervios con gritos incluidos.

Matthew y yo fuimos a París por Navidad, y a la vuelta me sentí muy sola. Fue entonces cuando tomé conciencia. Fue la rotundidad que más me afectó: darme cuenta de que había perdido para siempre la presencia de Duncan y que todo intento de mantenerla viva era inútil. El mundo me parecía muy cruel, todo continuaba como si nada hubiese cambiado; el sol seguía saliendo y poniéndose, la gente iba y venía del trabajo... Recuerdo que en una ocasión me siguió un hombre e intentó ligar conmigo. Me sentí furiosa ante su falta de sensibilidad... ¡como si él tuviese que saberlo!

¿Qué puedes decir... y qué no debes decir?

Aunque en casa se lloraba, no se habló demasiado sobre la fuente del dolor. Ninguno de nosotros expuso sus sentimientos o compartió sus dudas o sus pensamientos. Hablábamos acerca de Duncan en el contexto de anécdotas divertidas, agradables y conmovedoras. En cierto modo, yo me sentía agradecida por no hablar sobre el dolor, porque tenía miedo de ver la parte vulnerable de mis padres. Éramos una familia bastante reprimida; mis padres me reñían si manifestaba mis emociones, de modo que la perspectiva de descubrir las suyas me aterraba. Alguien nos dijo que «la vida debe continuar», pero no era así como yo imaginaba que debía hacerlo.

En los días y las semanas siguientes recibimos muchísimas cartas, pero ninguna iba dirigida a mí. Tampoco ninguna nos mencionaba a mi hermana y a mí. Me sorprendió mi hipersensibilidad ante aquel hecho. La mayoría de las cartas contenían palabras vacías, y muy pocas personas tuvieron en cuenta la pérdida del hermano. Me pareció sorprendente. Mamá nos pasaba las cartas para leerlas y nosotras buscábamos nuestros nombres en ellas, pero si aparecían, era al final, como de pasada. También recibimos numerosas llamadas de teléfono, todas para mis padres. Así, sin cartas, sin llamadas y rodeada únicamente de mi familia, me sentí increíblemente apartada del mundo y de mis amigos.

Las cartas abarcaban desde las muy emocionales, en especial las de la familia francesa, a las estereotipadas, de personas que no conocían a mi hermano. Determinadas frases y clichés se repetían una y otra vez: «Ahora está en un lugar mejor», «Nuestro pésame por vuestra pérdida». La gente recurre a esas frases hechas cuando no sabe qué decir, pero sé que eso no significa que no les importe.

Las cartas más conmovedoras fueron las que de verdad se identificaban con lo que debía de estar pasando mi madre, con alusiones específicas al respecto: «... esos momentos terribles en que te despiertas por la mañana y tratas de seguir durmiendo». Saber que mi madre podía encontrar algo de consuelo en aquellas cartas me tranquilizaba. En cierto modo, la carga me parecía menos pesada. Pero existe una diferencia entre compartir el dolor y hacer tuyo el dolor de otra persona. Cuando tratas de empatizar con la experiencia personal del que ha perdido a un ser querido, el consuelo puede ser enorme. Sin embargo, la empatía no consiste simplemente en comparar la experiencia ajena con la propia. La vieja niñera de mamá nos hablaba constantemente de la muerte de su hermano mayor. Francamente, no es comparable, pero sí nos sirvió de cierta ayuda.

Lloré mucho en mi habitación. Bessie, la niñera, me dijo en una ocasión:

—Tienes que dejar de llorar, no puedes estar de luto para siempre.

Sinceramente, no me resultó de gran ayuda.

¿Qué me ayudó... y qué no?

A mi hermana y a mí no nos permitieron colaborar demasiado en la organización del funeral. Simplemente, no era una opción. Nos veían como a niñas, y se esperaba de nosotras que volviésemos a casa y adoptásemos nuestros papeles de siempre. Por tanto, en aquella fase no se produjo ningún hecho que pueda describir como catártico.

El funeral me pareció odioso. Fue realmente difícil: un servicio católico en una iglesia fría y horrible. Me sentí completamente abrumada cuidando de mis padres. Recuerdo que nos mantuvimos muy unidos: mi hermana apoyando a mamá, yo a papá. En realidad, era la configuración habitual de nuestra familia. La iglesia estaba llena, pero no recuerdo «ver» a la gente. Después del funeral, en el coche camino del entierro, me desmoroné. Mamá me dijo sin contemplaciones:

—¿Quieres callarte? Papá está conduciendo y lo molestas.

Me callé de inmediato. Volví a proteger a mis padres.

Una semana después del funeral celebramos una misa de réquiem por Duncan, y después me reuní con unos amigos en el pub local. Fue un encuentro extrañamente alegre, pero de nuevo casi nadie habló de la ceremonia o de mi hermano. El único que lo hizo fue mi amigo Liam, que también se mostró muy cariñoso con mi madre (la rodeó con un brazo cuando entrábamos en la iglesia). Y más tarde me di cuenta del motivo: ¡él sabía qué se sentía! Liam había perdido a su madre a los dieciséis años y sabía por instinto lo importante que es que los amigos de la persona en duelo crucen esa «línea de la muerte» y digan o hagan algo que reconozca la situación y la sitúe en la realidad. El hecho de que Liam fuese tan considerado con mi madre significó mucho más que su presencia por y para mí. Me sentí agradecida de que se sintiese capaz de hablar con ella acerca de su tristeza, y no me cabe duda de que mamá también agradeció su atención. Cualquier gesto de consuelo, por pequeño que sea, vale su peso en oro y se recordará durante mucho tiempo.

No saqué el tema de Duncan con el resto de los amigos porque no quería incomodarlos. Si se veían incapaces de decir algo, habría sido muy difícil para ellos, y no quería complicar las cosas. Así que continué obviando la cuestión. Y creo que, además, no quería ser distinta al resto; para mí era casi un alivio ser «normal» durante un rato. Y también me sentía responsable de ellos: de no ser por mí, no tendrían por qué estar allí.

En momentos como esos puedes llegar a obsesionarte. Al menos yo lo hice, y era como si todo fuese mi responsabilidad. Como un niño que cree que todo es por su culpa. Supongo que hubiese agradecido que alguien me aliviase un poco la carga. Me habría gustado que la gente que me rodeaba se mostrase dispuesta a escuchar sin querer «arreglar» nada, simplemente hacerme saber que no pasa nada por hablar de ello.

Cuando Duncan murió, Matthew trabajaba muchísimas horas como médico residente. Le era imposible dedicarme tiempo. Aunque me había acostumbrado, Matthew fue una presencia palpable en el funeral. Recuerdo que me consoló verlo llorar. Pocos de mis amigos tenían relaciones serias por aquel entonces, mientras que yo llevaba cuatro años con Matthew. Me pregunto si pensaron que yo estaba bien porque lo tenía a él. Dos o tres amigas íntimas estuvieron cerca en todo momento, y supongo que entonces me pareció suficiente. Posiblemente habría sentido más la presencia de mis otros amigos si no hubiesen dado por sentado que mi relación con Matthew era mi apoyo (sobre todo si tenemos en cuenta que él no disponía de demasiado tiempo para estar a mi lado). Por tanto, diría que es mejor no dar por sentado que alguien está bien solo porque tiene pareja.

La comunicación también fue muy diferente en aquella etapa. No existían los móviles ni Facebook. En cierto modo, estábamos acostumbrados a no mantener el contacto con la gente, y creo que eso daba más espacio para mantenerse apartados de las personas en duelo: ojos que no ven, corazón que no siente.

Otra cosa que cambió fue la cantidad de apoyos exteriores disponibles: nadie pensó que mi hermana y yo pudiésemos necesitar terapia o ayuda especializada. Simplemente, teníamos que sobrellevarlo. Creo que es importante recordar a los hermanos, pues ellos también sufren.

Parece que la gente desea asumir un papel cuando se trata de apoyar a las personas en duelo. Susan, nuestra vecina y buena amiga de la familia, adoptó el papel de secretaria de asuntos sociales: informaba a los demás sobre nuestro estado. Creo que puede llegar a producirse una especie de

competencia tácita por ver quién ayuda más, pero eso no siempre beneficia y puede alejar a la gente.

Después de la muerte de Duncan no tardé mucho en regresar al trabajo. No tenía muchas ocasiones de hablar sobre lo ocurrido, de modo que lo llevé bien. Salí mucho con compañeros, lo cual supuso una distracción, y posiblemente un escape. Aquellos amigos eran temporales, pero me sentía más cómoda rodeándome de gente distinta. En el trabajo hubo una persona que me ayudó mucho. Era mayor, más sabio y un poco ajeno a todo; mi persona «aparte», mi gran apoyo. Podía hablar con él sobre Duncan, y esa fue en realidad la gran ayuda.

Lo que quería de los demás era muy sencillo, pero a los demás les resultaba difícil dármele. La gente casi siempre piensa que tiene que «arreglarlo», pero sabe que no puede, y no hace nada. Limitate a estar ahí, sin miedo. Las pequeñas cosas pueden significar mucho: un pequeño regalo o una simple pregunta sobre el estado de la persona en duelo, realizada desde el cariño, son suficientes.

Por último...

No pienses que no debes «molestar». Yo lo he pensado en otras ocasiones y he tenido que recordarme que no se trata de mí. Ten el valor de cuidar a la persona en duelo, por muy insignificantes que parezcan tus gestos. Aplica tu sabiduría. En lo más profundo, todo el mundo sabe qué tiene que hacer, pero no siempre se toma el tiempo necesario para pensar en ello. Cuando uno piensa en sí mismo se cometen errores con ideas del tipo: «Vaya, no he hecho lo suficiente» o tratando de hacer demasiado para compensar. Tómate un momento para pensar en la otra persona, en tu amigo o amiga, en quién era cuando no estaba en duelo, y entonces sabrás qué es lo mejor que puedes hacer.

Qué podemos aprender de la historia de Nicola

Un par de personas mencionan el deseo de estar rodeadas de normalidad y de actividades cotidianas. Yo soy una de ellas. Nicola nos ofrece otra perspectiva. La idea de pasar el aspirador no le parecía nada bien, y estoy segura de que muchas personas estarían de acuerdo. Le gustaba el espíritu de celebración de las cenas en el tiempo comprendido entre la muerte y el funeral, la sensación de que la muerte de su hermano se seguía señalando de algún modo. Tenlo en cuenta con respecto a tu amigo o amiga: ¿qué preferiría?

En contraste con Rose (véase la página 75), Nicola encontró un gran consuelo en el hecho de que sus amigos se mostrasen atentos con su madre. En cierto modo, representó un alivio para ella. Trata de calibrar qué le convendría más a tu amigo o amiga. Supongo que depende en gran parte del resto de apoyos que reciba; observa y piensa dónde puedes «encajar» tú.

No obstante, si tu amigo o amiga, como Nicola, tiene una tendencia natural a la introversión para sacar fuerzas, recuérdale que fuera también tiene apoyos. Lo más probable es que no acepte tu oferta,

pero es muy importante que sepa que estás ahí.

El hijo de Anna

Anna, que perdió a su hijo

Mi marido, Roger, y yo siempre tuvimos el proyecto de construir un barco. Cuando nos mudamos a Ciudad del Cabo, en Sudáfrica, supimos que era el momento. Roger, mi hija Hannah y yo nos establecimos allí y comenzamos una nueva vida... y un velero de 32 metros. Dieciocho meses más tarde me quedé embarazada de Joe. Aunque Roger y yo empezamos a tener problemas poco después del nacimiento, Joe disfrutó de una vida cómoda y feliz, con un gran jardín para jugar y una piscina. Además, siempre estuvo rodeado de gente que lo quería y lo cuidaba.

Nunca se me había pasado por la cabeza que no tendría hijos, pero cuando nació Joe me sorprendí al comprobar lo afortunada que me sentía por haberlo tenido. Todas las visitas decían lo mismo. Me sentía especial. Tenía treinta años y la parejita, los dos perfectos y sanos. Pero Joe tenía algo tan especial, que me hacía intuir que él solo estaba de paso, que no duraría mucho. Me despertaba en mitad de la noche y me acercaba a su cuna para comprobar que seguía allí. Y no era algo neurótico; iba casi como sonámbula y, por extraño que parezca, nunca sentí temor ante la idea de que no estaría con nosotros para siempre. Le decía a mi madre muy a menudo que viniese a verlo porque no estaría allí para siempre.

Más de una vez imaginé que me acercaba a su cuna y la encontraba vacía. En aquellas fantasías (o lo que quiera que fuesen) no había nada de manifestaciones histéricas, solo gritos en silencio. La realidad, por supuesto, era muy distinta. A pesar de mis presentimientos, al principio me sentí engañada, despojada de mi hijo, muy enfadada y dolida. Y también que no era el momento, que era demasiado pronto. Sentí todo lo que cualquier otra madre habría sentido, lo único distinto era aquella sensación de anticipación que había experimentado.

Los cuatro dedicamos un fin de semana a visitar un fenómeno hortícola excepcional llamado «alfombra de flores» junto al río. Durante el día hizo mucho calor, y por la noche la temperatura descendió a cero grados. El aire acondicionado de la habitación del hotel también tenía la función de calefacción, y aunque notamos un olor extraño cuando lo pusimos en marcha (como de polvo viejo secándose por el calor), acabamos por acostumbrarnos. Cuando Joe se durmió, me reuní con Roger y Hannah y pedí la cena.

Lo cierto es que el olor procedía del enchufe de la pared que había detrás de nuestras camas, y

que empezó a calentarse y a fundir los colchones de espuma. Cuando regresé a la habitación, de las ventilaciones que había encima de la puerta salían columnas de humo negro. Volví corriendo al comedor y le grité a Roger que en nuestra habitación había fuego. Cuando llegamos y abrimos la puerta, dejamos entrar oxígeno y fue entonces cuando se desataron las llamas. Sacamos a Joe de la cuna y corrimos al exterior. En los ochos minutos que transcurrieron desde mi salida de la habitación, Joe había inhalado suficiente veneno para matarlo.

Al parecer, entre los clientes del hotel había un médico. Intentó reanimar a Joe, pero enseguida me dijo que había muchas posibilidades de que no sirviese de nada, y que cuando ha transcurrido cierto tiempo lo mejor es que la persona ya no regrese porque su cerebro no sería el mismo. Lo intentamos durante unos minutos, de camino al hospital, pero finalmente el médico sugirió que lo dejásemos y lo dio por muerto.

Lo único que quería era volver a casa con Joe, pero la enfermera no me lo permitió. Me dijo que Joe tenía que quedarse en la morgue aquella noche. Me negué y llegamos a un punto muerto: la enfermera intentaba arrebatarme a Joe, y yo me mantenía muy protectora y agresiva. No entendía por qué parecía tan rencorosa. Finalmente me dijo que su hijo de dieciocho años había muerto hacía dos meses y que no le permitieron llevárselo a casa. Y entonces rompió a llorar y me dejó marchar.

Me sentí muy avergonzada durante el trayecto de regreso, iluminada por una enorme luna llena, con mi niño muerto en brazos. Nos realojaron en un *bungalow* y dejé a Joe en la *chaise longue*, a los pies de la cama. Para mí era muy importante que estuviese con nosotros.

¿Qué se siente?

Mis sentimientos respecto a la muerte de Joe tienen dos caras. Por un lado, veintidós meses no es una vida. Me sentí realmente indignada ante el hecho de que aquella personita tan maravillosa tuviese que morir asfixiada y nosotros quedarnos sin él tan pronto. También me sentía muy enfadada porque Roger y yo acabábamos de empezar a intentar arreglar nuestra relación después de una etapa muy difícil. Y eso incrementó mi indignación: aunque siempre había sentido que algo iba a ocurrir, no entendía por qué tenía que haber sido en aquel momento. ¿Por qué justo cuando todo empezaba a ir bien? Y también estaba enfadada con Roger. Habíamos perdido todo aquel tiempo, y ahora Joe estaba muerto, y los dos manteníamos posiciones muy distantes en cuanto a la forma de afrontar los hechos. No tuve la sensación de estar juntos en ningún momento.

Por otro lado, Joe no sufrió ningún daño físico. Estaba muerto, pero perfecto. Y me sentí increíblemente agradecida por eso. Si hubiese muerto en un accidente de coche, habría sido muy distinto. Me consolé con esa idea y me sentí afortunada porque había tenido una vida realmente bonita, rodeado de personas que lo adoraban. Me alegraba pensar que había tenido una existencia llena de atenciones y amor.

Además, yo contaba con una base religiosa, porque me había criado en un hogar católico y existían algunas normas que sentía que debía cumplir. Llamé a nuestra iglesia a pesar de que se encontraba a casi mil kilómetros de distancia, ya que pensé que el sacerdote me indicaría qué tenía

que hacer. Me sentí agradecida de que entre el caos de emociones que tenía en la cabeza el párroco me diese alguna guía, unos límites.

Me sorprendió mi propia reacción. Siempre había sentido que Joe no estaría con nosotros mucho tiempo, pero nunca imaginé que yo afrontaría su pérdida en silencio. Quería que el mundo se detuviese. Todo el mundo iba de un lado para otro como si nada hubiese ocurrido. Y yo quería gritar: «¡Parad un minuto! ¡Ha ocurrido algo realmente importante!».

Durante meses pensé que Joe había vuelto. Oía sus pasitos por la casa y decía: «¡Hola!». Iba a su habitación a buscarlo. Muy pronto me di cuenta de que tenía que dejar que aquellos recuerdos se difuminasen.

Estaba muy lejos de los amigos y la familia, y llevaba así tanto tiempo que me había acostumbrado a la distancia. Supongo que si hubiese estado en Inglaterra, donde me encontraría continuamente con gente que me preguntaría cómo estaba, habría sido muy distinto.

Llamé a mis padres la noche que Joe murió. Respondió Jill, que llevaba toda la vida trabajando para mi familia. Mis padres dormían, y le pedí a Jill que les diese el recado. Lo primero que dijo ella fue:

—Oh, Dios mío, tu madre decía que tú sabías que iba a ocurrir.

Entonces supe que mamá lo entendía, y aquella idea me consoló. Mis padres tomaron el primer vuelo y los recogí en el aeropuerto al día siguiente.

¿Qué puedes decir... y qué no debes decir?

Al día siguiente, antes de llevar a Joe a la morgue, fui a ver al padre Michael, el sacerdote. Puse a Joe sobre el altar y dije, muy enfadada:

—Aquí tienes, Dios. Te has llevado a mi niño. ¿Qué vas a hacer al respecto?

Estaba furiosa.

—En realidad eres muy afortunada —me dijo el padre Michael. Añadió que debíamos recordar que todavía teníamos a Hannah y que para ella el día siguiente sería como cualquier otro; que querría ir al colegio, ver a sus amigos, participar en las actividades extraescolares, etcétera—. Tenéis una estructura establecida que debéis continuar, tanto si queréis como si no.

Tenía razón. La vida debía continuar a pesar de lo que sentíamos en aquel momento, pero no tenía por qué haberlo dicho entonces, y a mí no me gustó oírlo.

En cuanto llegaron mis padres, los llevé a la morgue para que pudiesen ver a Joe. Mientras mamá estaba con él, mi padre me dijo:

—Cariño, ni se te ocurra volver a quedarte embarazada.

Recuerdo que pensé que no tenía la más mínima intención y me sentó muy mal que pensase que podría querer sustituir a Joe. Me quedé en blanco. No podía pensar en el día o en la semana siguiente, y mucho menos en tener otro hijo. Estaba demasiado absorbida por las emociones del momento y lo único que quería era abandonarme a lo que sentía. Ni imaginaba que casi nueve meses más tarde daría a luz de nuevo.

Una noche, un amigo mutuo le dijo a Roger (y yo estaba delante) que el setenta y uno por ciento de los matrimonios se rompen después de la muerte de un hijo. Fue lo peor que oí en todo el proceso. Y otra noche Roger sacó el tema y lo corroboró:

—¿Sabes?, tenemos las estadísticas en nuestra contra... Lo más probable es que acabemos separándonos.

Me puse furiosa. De todos modos, casi habíamos roto ya, pero lo último que deseaba oír eran estadísticas sobre el impacto de la muerte de Joe.

Recuerdo que muchas mujeres me preguntaron si haría terapia. Creo que era porque hablaba mucho sobre Joe y su pérdida, y a algunas personas les resultaba realmente incómodo, sobre todo porque yo no solía llorar en esos momentos. Parecía que su único ofrecimiento de consuelo era decirme que fuese a hablar con otra persona, porque quizá no lo estaba llevando tan bien como yo me pensaba. Al final fui a terapia porque me preocupaba perder el norte y acabar en un manicomio.

Recibimos cartas extraordinarias de amigos y familiares, pero era plenamente consciente de su incomodidad, de su incapacidad para saber qué se sentía, aunque todos parecían saber que había que escribir y reconocer algo. Tuve que leer una y otra vez que si hubiésemos estado en el Reino Unido tal vez podríamos haberlo evitado. Ojalá...

Algunas cartas eran una sucesión de frases hechas, pero el problema con las palabras es que te hacen entrar y salir de estados de ánimo, y eso influye en tus necesidades. Así, un día recibes una carta muy bien escrita de un amigo que trata de imaginar por lo que debes estar pasando, y te sientes agradecida por el tiempo que ha dedicado a pensar en ti. Y otro día te sientes enfadada e indignada, y esa misma carta te duele porque consideras que se entromete demasiado en tus sentimientos. En cierto modo, estás más vivo y ves y sientes las cosas con más intensidad; estás vulnerable y abierto a todos los sentimientos posibles. Y eso es lo complicado con los amigos. En última instancia, no obstante, siempre es mejor enviar una carta y equivocarse que no escribir nada.

¿Qué me ayudó... y qué no?

Cuando regresé del hospital, el médico que se ocupó de Joe me dijo muy serio que tenía que llamar a alguien inmediatamente. Yo no quería y no entendía por qué insistía tanto. Me dijo que al día siguiente, cuando me despertase, me sentiría muy sola:

—Tienes que llamar a alguien y decirle: «Me ha pasado esto».

Finalmente, le permití que llamase a una amiga que vino a vernos desde Ciudad del Cabo. Siempre agradeceré el gesto de aquel médico.

También sentí un enorme agradecimiento cuando Emma, una chica que conocía desde que vivíamos en Sudáfrica, se presentó en casa el día que regresamos a Ciudad del Cabo. Me dijo que se quedaría conmigo un rato cada día para responder el teléfono y hablar con la policía en nuestro nombre. Insistió en que iba a necesitar su ayuda, y en que a pesar de que sabía que yo no querría o no entendería por qué era necesaria, iba a hacerlo de todos modos. Tenía razón. La policía apenas hablaba inglés y era muy insistente. Emma se quedaba en casa de nueve a cinco todos los días para

ayudar. Fue realmente asombrosa.

Planificamos un pequeño funeral para Joe. La noche anterior lo pusimos a los pies de nuestra cama. Los chicos del astillero nos construyeron un ataúd. Fue algo muy bonito, como una comunidad de colaboradores. Yo quería que el ataúd estuviese abierto. Puede parecer extraño, pero Joe seguía estando perfecto y yo quería memorizar cada hueso, cada cicatriz y cada lunar. Además, pensé que a Hannah le iría bien para poder explicarlo a sus amigos. Me ayudó a pintar el ataúd y a colocar flores alrededor. También era importante para mí que todo el mundo viese a Joe. Era tan pequeño, tan precioso e inocente, que me parecía apropiado. Mi deseo de no tapar el cuerpo era algo visceral y visual.

Después de la muerte de Joe no me apetecía tener a mucha gente alrededor. Tenía a mis padres, y con los problemas con Roger no necesitaba a nadie más. Sin embargo, resultó que la casa siempre estaba llena de gente: no solo mis padres y Emma, la amiga que se ofreció a hacer de «intermediaria» con la policía, sino también un sacerdote.

Las semanas anteriores a la muerte de Joe se anunció que el padre Michael se iba de vacaciones y que el sacerdote que lo sustituiría iba a necesitar alojamiento. Ofrecí mi casa, y después de la muerte de Joe recordé que el sacerdote católico irlandés estaba a punto de llegar. No le había dicho nada a Roger, pero al saberlo me dijo que le parecía estupendo. El sacerdote fue una auténtica bendición, una maravillosa presencia. Roger y él charlaban durante horas. Me alegré por mi marido, ya que creo que se sentía excluido (sobre todo cuando llegaron mis padres).

Me sentí afortunada por tener a mis padres al lado. Mamá era muy buena con Hannah, y papá se encargó de la burocracia, aunque con un enfoque un poco frío que a mí me resultaba un tanto difícil de entender. Para mí no era fácil presenciar su dolor. Estaba tan absorbida, que no se me ocurrió que la pérdida también era suya.

Descubrí que en Sudáfrica existe una actitud relajada en torno a la muerte que contrasta con las actitudes de Occidente. Allí parecen vivir la vida sabiendo que tenemos los días contados, agradeciendo cada nuevo día y cada hijo que llega, sin pensar que siempre habrá un hospital, una pastilla o un médico para salvarlos del dolor y de la realidad de la muerte. Todo ello me ayudó a entender que la muerte no tiene que ser el fin del mundo. Obviamente, no le gusta a nadie, pero es inevitable.

Recibí una llamada de una mujer que dirigía un servicio de terapia; me ofrecía participar en un grupo y hablar con otra persona que también había perdido un hijo. Rechacé la oferta, aunque no sé muy bien por qué. Quizá tuvo que ver con el orgullo y con el hecho de que no me siento cómoda en los grupos, o tal vez es que no me sentía lo suficientemente valiente. Pero la otra persona, una madre, me llamó de todos modos y me explicó que había perdido a sus dos hijos ahogados en una piscina. Me sentí muy pequeña; ella había tenido una experiencia horrible y, sin embargo, hablaba de ello con naturalidad. No consiguió despertar en mí el deseo de participar en el grupo, pero me sentí agradecida porque por primera vez entendí que podría haber sido mucho peor.

Muchas veces imaginaba que un día me despertaría y entendería el porqué de aquella experiencia, que me llevaría a un nuevo camino, a otro lugar, a otro nivel de conocimiento. Todavía espero «la razón», pero me siento agradecida por poder hablar con naturalidad sobre la pérdida de

mi hijo y aprecio cuando se me ofrece el espacio para hacerlo abiertamente y con franqueza, y cuando los demás escuchan sin sentirse incómodos.

Por último...

Han pasado veinticuatro años desde la muerte de Joe. Emma, la chica que se quedó en casa durante los cuatro días siguientes, todavía me envía un mensaje cada año diciéndome que piensa en mí. Es maravillosa.

La oración resultó muy eficaz. Realmente sentía lo que rezaba. Incluso la meditación, religiosa o no, puede ser una herramienta (muy infravalorada) tanto para las personas en duelo como para quienes las rodean. Desde tiempos inmemoriales, la oración en grupo ofrece apoyo a las personas, una unión y la concentración de la mente y el pensamiento. Ese sentimiento de formar parte de una cadena, unidos por la comprensión y las cavilaciones, y ese momento de reflexión y de dedicar un tiempo a empatizar con otras personas y saber que todos formamos parte de un esfuerzo común, pueden aportar un enorme consuelo.

Qué podemos aprender de la historia de Anna

Anna arroja algunas afirmaciones que, imagino, pueden sorprender a muchas personas, sobre todo a padres y madres. No solo nos dice que, en cierto modo, sabía que su hijo iba a morir, sino que, además, habla abiertamente sobre la aceptación de su muerte. Si experimentas algo similar, aunque te produzca cierta incomodidad, trata de no juzgarlo y de sobrellevarlo. Al fin y al cabo, no será tan incómodo como el dolor de la pérdida. Aunque Anna la afrontó con fortaleza, y prácticamente sola, también menciona varias veces el deseo de abandonarse al dolor y de dejar que todo girase en torno a la pérdida de Joe.

Creo que también podemos aprender algo acerca de la confianza. Del mismo modo que el médico le dijo a Anna que llamase a alguien, si sientes que sabes algo que ayudará a tu amigo o amiga, díselo. Y no temas ser insistente. En ocasiones, una buena dosis de ganas es todo lo que se necesita.

Por último, si vives en un país distinto al de tu ser querido de luto, ten en cuenta la distancia. Existirán diversas implicaciones, por no mencionar las posibles diferencias culturales. Anna explica que esas diferencias le sirvieron para entender que la muerte no tiene que ser el fin del mundo. Pero saber que la muerte se entiende y se experimenta de manera muy distinta en su país natal podía haber hecho que se sintiese aislada y alejada de sus viejos amigos. Tómate un momento para analizar dónde se encuentra tu amigo o amiga y el posible impacto en lo que podría necesitar de ti desde la distancia, así como en sus posibilidades para recibirlo.

La hija de Yvonne

Yvonne, que perdió a su hija

Mi hija Helen murió en 2013, a los cuarenta y cinco años. Estábamos muy unidas y teníamos una relación llena de cariño y de contacto físico.

Helen llevaba unos años con depresión a raíz de un negocio y una relación fallidos que la empujaron a beber mucho. Siempre dio la impresión de llevar bien las cosas, pero finalmente la llevamos de urgencias y acabó ingresada en cuidados intensivos durante cinco semanas. Tenía el hígado y los riñones dañados, y le pusieron respiración asistida y apoyo hepático, además de someterla a diálisis. El pronóstico sugería que podría recuperarse, pero nunca volvió a casa. Su muerte fue un completo *shock* para mí, para toda la familia y para el personal del hospital.

Helen estuvo semiinconsciente durante gran parte del tiempo que pasó en el hospital. De vez en cuando nos reíamos juntas, pero casi todas las conversaciones eran en realidad un monólogo protagonizado por mí. Toda la familia (su hermana Audrey, sus hijas, el padre de sus hijas y yo) organizamos turnos para estar con ella, de manera que nunca estuviera sola. Nunca pensé, ni por un segundo, que iba a morir. Simplemente la estaba esperando para que volviera a casa. En un momento dado, una enfermera dijo:

—Esta es tu habitación, Helen. Puedes poner todo lo que quieras: cuadros, fotos, adornos...

Ahora, cuando lo pienso, creo que fue muy revelador. Pero incluso sus hijas, Lily y Diana, parecían muy tranquilas.

Finalmente, Helen acabó muy débil para soportar la diálisis y perdió el control de los intestinos. Yo llevaba semanas a su lado, pero tenía hora para mi médico en Londres y le pregunté a la enfermera si creía que podía ausentarme una noche. Me aseguró que estaba bien y que podía quedarme varias noches si quería, que no iba a ocurrir nada. Ví a Helen durante la comida. Sus dos hijas estaban allí, sentadas en la cama, con David, su padre. Me quedé a los pies de la cama y le dije que iba a estar fuera una noche, que volvería al día siguiente. No la abracé porque no quería molestar, que las niñas no tuviesen que levantarse; le lancé un beso y ella me lo devolvió. Alrededor de las tres de la madrugada sonó el teléfono. Era Audrey para decirme que Helen había muerto.

La hija mayor de Helen, Diana, se había quedado con ella la noche de su muerte. El personal de la noche no la conocía tan bien como el de día, y solo había dos enfermeras de guardia. Al parecer,

Diana se despertó en medio de la noche y se dio cuenta de que su madre no podía respirar. Las enfermeras hicieron su trabajo y le drenaron el líquido de los pulmones, pero media hora más tarde se repitió el episodio. En esa ocasión, las enfermeras le dijeron a Helen que tenía que toser. Entonces llegó Audrey. Cuando resultó obvio que Helen no respiraba, las enfermeras hicieron todo lo posible, pero había sufrido un infarto debido a la falta de oxígeno. Y murió.

Creo que lo supe en cuanto sonó el teléfono.

—Ahora mismo voy —respondí. Entré corriendo en el dormitorio y desperté a Bob, mi pareja, gritando—: ¡Es Helen!

Rompí a llorar inmediatamente. Fue una especie de explosión tremenda y me sentía totalmente invadida por el pánico ante la idea de llegar al hospital. Bob se levantó, se vistió y llamó a un taxi; ambos sabíamos que era imposible esperar en la estación durante una hora, o sentarme en un tren o comprar los billetes. Solo sabía que tenía que llegar cuanto antes, aunque fuese demasiado tarde. Supongo que parece extraño. Podría haber pensado que ya no podía hacer nada, pero lo que quería con desesperación era llegar cuanto antes, casi como si Helen continuase viva. Supongo que pensaba que podría convertirlo en algo irreal cuando estuviese allí.

Fue el trayecto más extraño que haya hecho jamás. Me pasé todo el viaje llorando, completamente ajena al hecho de que viajaba en el coche de otra persona, de que era un extraño el que nos llevaba. En realidad, para mí no existía.

Llegamos al hospital en torno a las siete de la mañana, justo cuando entraba el personal de día. Todos estaban completamente sorprendidos y se sentaron y lloraron con nosotros. Estaban consternados y no dejaron de pedirme disculpas por haberme dicho que podía irme a casa. Pero yo no sentía que fuesen culpables de nada. No lo tenía tan claro respecto al personal del turno de noche.

Me preguntaron si quería ver a Helen. En cierto modo, no lo deseaba. Llevaba mucho tiempo enferma, pero ahora tenía un aspecto estupendo, como antes de la enfermedad. Y eso hacía que me resultase todavía más difícil creer que estaba muerta. Quería abrazarla, pero no pude porque sabía que estaría fría. No hubiera podido soportarlo.

¿Qué se siente?

Yo no me lo creía. Me decía que no era verdad, que no podía haberse marchado. Es una de las razones por las que todavía no he podido visitar su tumba. Me parece algo demasiado finito, demasiado real. Y me siento fracasada. Una parte de mí siente que debería haber estado allí para abrazarla cuando murió. Pero también creo que me habría entrado el pánico. Me siento fracasada sobre todo porque durante dos años supe que Helen bebía demasiado. Todo el mundo lo sabía, pero todos decíamos que no podíamos hacer nada, que no podíamos obligarla a dejar de beber. Creo que en realidad fui muy egoísta. Me daba miedo que se enfadase conmigo si le hablaba de ello. Ojalá me hubiese arriesgado.

Audrey y yo tenemos una relación complicada, pero cuando murió Helen supimos que teníamos que ayudarnos. La verdad es que siempre he estado más cerca de Helen. Hacíamos muchas más cosas

juntas, en parte porque Audrey tiene familia numerosa (cinco hijos), pero también porque nos llevábamos bien. Compartíamos el mismo sentido del humor. Yo trataba a Helen de manera distinta por muchas razones, pero en gran parte porque expresaba más que Audrey su necesidad de tenerme cerca.

Es extraño cómo uno continúa viviendo en un mundo tan distinto, el que se abre entre la muerte y el funeral. Se convierte en algo que quieres hacer bien; quieres agradar a muchas personas, incluyendo a la fallecida. Pero aquella experiencia me resultó muy distinta a las pérdidas que ya había vivido. Fue un dolor que no sabía que existía. Era como si mi vida se hubiese hundido bajo mis pies para siempre.

No sentí que hubiese demasiado margen para el hecho de que mi pérdida era enorme. Una de las hijas de Audrey mencionó el tema sin demasiada convicción, pero la mayoría de mi familia parecía incapaz de ponerse en mi piel. Por supuesto, no esperaba que las hijas de Helen empatizaran conmigo, porque su propia pérdida era igual de enorme, pero lo hicieron. Por lo demás, solo sentí que los únicos que percibían que mi dolor era distinto fueron mis amigos y mi pareja. Y me sorprendió un poco. Esperaba más.

Básicamente, necesitaba comprensión y cariño. Bob fue completamente maravilloso cuando me dijo:

—Claro que te sientes así, es la pérdida más grande...

Él padece depresión, y en ocasiones me pide perdón por no poder estar como le gustaría, pero eso no le impide rodearme con un brazo. Y es todo lo que necesito. Por supuesto, en ocasiones siento que para él es demasiado tener que estar conmigo, pero es maravilloso y no puedo evitar recurrir a su apoyo. No decido cuándo hablar o llorar con él. Simplemente sucede.

¿Qué puedes decir... y qué no debes decir?

El primer lugar al que fui después de ver a Helen en el hospital tras su muerte fue a casa de Audrey. Estábamos tomando té en el salón y yo rompí a llorar. Creo que llamé a Helen («¡Quiero que vuelvas!») y Audrey me pidió que parase. Me dijo que así dificultaba el viaje de Helen. Me horrorizó oír aquello en ese momento y no sé qué respondí, pero Audrey se enfureció y me pidió que me marchase inmediatamente. A menudo tengo que recordarme a mí misma que Audrey había tenido a su hermana moribunda en sus brazos unas horas antes. Además, sus ideas eran completamente distintas a las mías. Para ella lo importante era el paso a la siguiente fase de la vida.

Todos mis amigos estuvieron presentes para mí, tanto físicamente como con sus palabras, diciéndome lo mucho que se preocupaban por Helen o simplemente rodeándome con un brazo y preguntándome si estaba bien. Esa pregunta acompañada de un gesto físico de consuelo me daba espacio, en cierto modo, para no estar bien. Y sabía que podía responder con una negativa. A raíz de la muerte de Helen he hecho muy buenos amigos.

Una mujer especialmente maravillosa, Rebecca, sabe exactamente por lo que estoy pasando. La conocí en la iglesia.

—Por supuesto que no estás bien. ¿Cómo ibas a estar bien? —me decía.

Otra amiga, Sue, me dijo:

—Yvonne, por supuesto que la vida nunca volverá a ser igual para ti.

Es el tipo de reconocimiento que necesito. Otras personas me dijeron que con el tiempo dolería menos, y sé que en cierto modo será así, pero no del todo. Puede que retome mi vida, pero nunca será fácil no tener a Helen conmigo.

Una amiga ha adoptado el papel de acompañante. Me llama para ofrecerse a llevarme, para recogerme, con toda naturalidad. Es una persona muy práctica y no habla demasiado ni muestra emociones, pero ha sido fantástica conmigo. Aunque trabaja todo el día y siempre está muy ocupada, a menudo me dice:

—Venga, que te hago la cena.

Siempre es muy explícita y sé que no aceptaría hacer nada que no entrase dentro de sus esquemas.

A algunas personas les cuesta más. En mi caso, solo me sentí realmente dolida por algo que me dijo una amiga: que a Helen no le gustaría que estuviese tan decaída. Me enfadé mucho y le dije que estaba equivocada, que en realidad a Helen no le gustaría nada que yo no estuviese dolida. Mi amiga no lo entendió, y me di cuenta de que no estaba tan cerca de mí como yo pensaba.

La primera vez que fui al dentista después de la muerte de Helen le expliqué lo ocurrido, y él me contó que su madre se estaba muriendo. Me pareció extraordinario. Supongo que era su manera de sobrellevarlo. Es un hombre muy agradable, y supongo que trataba de compartir su experiencia conmigo, pero me preocupó que intentase ponerse a mi altura. No entendí por qué comparaba la enfermedad de su madre con mi pérdida.

Eso mismo me ocurrió con otras personas. Alguien a quien conozco bastante bien, y cuya hermana murió unos meses después que Helen, me llamó y me explicó lo mal que se sentía, el golpe que había supuesto y lo mucho que le estaba costando sobreponerse. Al final la interrumpí diciéndole:

—Sé por lo que estás pasando.

Y ella continuó:

—Sí, claro. Para ti también ha sido horrible. Tú debes de saberlo.

La verdad es que no estaba de acuerdo con ella. No sentíamos lo mismo. Perder a una hermana es terrible, pero no es lo mismo.

¿Qué me ayudó... y qué no?

Toda la familia estaba de acuerdo en enterrar a Helen. Su hija Diana estaba empeñada en encontrar el lugar perfecto para su madre e invirtió mucho tiempo en buscarlo. Finalmente encontramos un sitio muy cerca de donde vivíamos, próximo a la guardería a la que había asistido Helen de pequeña y a la iglesia que yo frecuentaba. Helen había pedido que su ataúd fuese de cartón, y Audrey se lo llevó a casa para decorarlo. Ella y sus hijos, junto con Lily y Diana, invirtieron tres tardes para pintarlo. Me dijo que podía unirme a ellos, pero fui incapaz. Cubrieron el ataúd con dibujos preciosos, flores, el nombre de Helen, corazones... Fue maravilloso lo que hicieron. Cuando

lo vi en la iglesia, me quedé asombrada. Era espectacular.

Los amigos de Helen estuvieron maravillosos en el funeral. Para mi sorpresa, la iglesia estaba repleta: más de cien personas entre compañeros de colegio que no veía desde hacía veinte años, profesores, exnovios, gente llegada de todo el mundo... Helen siempre había tenido una autoestima muy baja y deseé que pudiese ver cuánto la querían y la valoraban.

Las personas que más me ayudaron fueron las de mi iglesia. No se trata de una iglesia normal y corriente: atrae a pensadores alternativos y rescata a muchas personas que han pasado por experiencias terribles. Desde el primer momento, dos o tres de ellos sabían cuándo necesitaba un brazo sobre mis hombros. Dos me propusieron salir a comer varias veces. Otra amiga me llevó al teatro. Y Zoe, una amiga íntima a la que no veo muy a menudo, se las arregló para ir a comer juntas un par de veces. Mi mejor amiga, que había perdido a su marido, también salió mucho conmigo al principio. Todas aquellas actividades y caprichos fueron fantásticas muestras de apoyo. No solo me ayudaron a distraer la mente del dolor, sino que, además, demostraron que eran conscientes de mis necesidades.

Karen, mi hijastra, no pudo visitar a Helen en el hospital, y en lugar de llamarme para saber cómo estaban las cosas, telefoneaba a Bob todos los días. Si yo hubiese querido que me llamase, lo habría hecho, pero tuvo la sensibilidad suficiente para llamar a Bob y ahorrarme el hecho de tener que explicar la historia una y otra vez. Ella había perdido a su marido no mucho antes de la muerte de Helen. Su pérdida también es enorme; la ausencia de su marido es diferente a la de Helen porque mi hija no estaba conmigo todos los días. Karen y yo hemos podido compartir nuestro dolor y hablar sobre estas diferencias. Y ha supuesto un gran consuelo.

No todo el mundo demuestra la misma sensibilidad. Cuando Audrey insistió en que me marchase, no sabía adónde ir, y le pregunté a una amiga que vivía cerca si podíamos quedarnos en su casa, ya que sabía que iba a estar fuera una temporada. Bob y yo solo coincidiríamos con ellos un par de días, y esperaba que después nos dejaran quedarnos. Ella me respondió:

—Supongo que sí.

No fue precisamente entusiasta en su respuesta. Y entonces, cuando estaba a punto de marcharse de viaje, nos dijo que teníamos que irnos. Me sentí muy dolida y todavía me cuesta perdonarla. Entiendo que, seguramente, no éramos la mejor compañía, pero me pareció insoportable que nos marease de aquella manera. La coherencia es muy importante. No ofrezcas nada que no puedas cumplir.

Creo que es muy importante saber hasta qué punto conoces a la persona en duelo antes de emprender cualquier acción. En una ocasión se me acercó alguien a quien apenas conocía y que no sabía nada de Helen. Curiosamente, no me costó explicárselo, porque no era una amiga cercana y resultó bastante natural. Me dijo que lo sentía mucho, pero después empezó a preguntarme cómo había ocurrido, cómo estaba yo, etcétera. Y yo no quería hablar con ella de todo eso. Sentí que me prestaba más atención de la que me hubiese dedicado en otras circunstancias, y eso me incomodó. Quería que se marchase. Si no conoces muy bien a una persona, no la retengas solo porque acaba de explicarte algo terrible.

Las cartas me brindaron un gran consuelo, pero me irritaba la gente que decía: «Te habría escrito,

pero no sabía tu dirección». Fue así en el caso de una mujer que podía haber conseguido fácilmente mi dirección si lo hubiese intentado, de modo que después de ese episodio me sentí muy alejada de ella. Era incapaz de conectar con la gente que no se había molestado en escribir, ni llamar, ni nada.

Es realmente maravilloso saber que puedo ir a mi iglesia y sentarme en un rincón y que unas cuantas personas lo entenderán. Experimentar el silencio en la misa me resultaba muy emotivo y prefería salir inmediatamente después para evitar las conversaciones o buscar un rincón al final de los bancos para poder disfrutar de aquel momento de paz y emociones. No quería consuelo de nadie. La mayoría de las personas lo respetan. Creo que se trata de intentar evitar mi propia angustia.

La necesidad de huir fue un aspecto destacado de mi experiencia del duelo. Tengo tendencia a evitar las llamadas de teléfono. Prefiero los mensajes, ya que me dan tiempo para prepararme y me permiten evitarlos si es lo que necesito. Tampoco he necesitado compañía en mi casa. Y siento la necesidad de poder irme de los sitios cuando así lo deseo. Asistí a un baile popular con unas buenas amigas, y en cuanto entré por la puerta supe que no podía quedarme. Tenía que salir de allí inmediatamente. Pero me alojaba en casa de una de esas amigas que vivía muy lejos, de manera que me vi atrapada. Se lo conté a otra de ellas e inmediatamente me llevó a una terraza y me senté. Le dije que no hacía falta que se quedara conmigo, y ella no insistió, cosa que aprecié de verdad. En otra ocasión iba a celebrarse una gran fiesta, pero una hora antes me di cuenta de que no podía ir. En ocasiones, este tipo de distracciones festivas no son lo que uno desea. Y la gente que te rodea tiene que entenderlo.

En otras ocasiones, un entorno intenso y sombrío en el que la gente espera que hables del asunto puede provocar ese mismo tipo de pánico. Una de mis amigas más antiguas, Hilary (conocía a Helen desde que era pequeña), siempre se ha portado conmigo maravillosamente bien, pero a veces llega tan lejos que evito recurrir a ella o rechazo muchas de sus propuestas. Es una gran persona y me preocupo por ella más que por cualquier otra amiga, pero en ocasiones se pasa de comprensiva. No es lo que dice (que no es mucho), es que se sienta junto a mí, me rodea con un brazo o me acaricia el pelo, y en ocasiones llega a agobiarme. Comprende mi dolor demasiado bien, y es imposible huir de ella. Si salgo a comer con otra amiga, siempre habrá un elemento de apoyo, pero también algún toque frívolo que me ayudará a distraerme. Y eso es lo que necesito a veces.

La compañía de personas que también han experimentado una pérdida resulta complicada. Varía mucho en función de cada persona, de su pérdida y de cómo la lleven. Karen y yo podemos hablar de nuestros duelos con toda naturalidad. Si ella habla sobre Mike, no es como con esa amiga que me hablaba de su hermana. Otra mujer que perdió a su hijo siempre trata de compartir el dolor, y aunque ambas hemos experimentado el mismo tipo de pérdida, no me siento identificada con sus sentimientos. Puede que esté equivocada, pero me parece que sus sentimientos no pueden ser tan dolorosos como los míos. Es terrible, lo sé, pero es lo que siento.

Por último...

Acepta que no sabes qué se siente. Una de las mejores cosas que puedes decir es: «No puedo

imaginar lo horrible que debe de ser para ti». Es lo contrario a que alguien te diga que sabe cómo te sientes. Cuando se trata de la pérdida de un hijo, también es importante reconocer que es algo que va contra natura.

Qué podemos aprender de la historia de Yvonne

Creo que la pérdida de un hijo es la más trágica. Muchas personas estarán de acuerdo. Si es tu caso, no temas reconocerlo. Yvonne habla mucho sobre la comparación del dolor. Ten cuidado cuando compartas tus propias experiencias. Normalmente las personas en duelo necesitan que su pérdida sea una experiencia única.

Recuerda que la persona en duelo suele mostrar un estado de ánimo muy variable, sobre todo los primeros días. Prepárate para los cambios repentinos de humor en cualquier circunstancia. Si organizas un viaje para una persona en duelo, no te enfades si te dice que quiere volver a casa en cuanto ponga el pie en vuestro soleado destino.

Por último, aunque te resulte natural hablar sobre la parte difícil y oscura (como Hilary, la amiga de Yvonne), procura que no se te acabe asociando con ese tipo de apoyo. En ocasiones, la persona en duelo no deseará que la vean en lo más crudo y lo más feo de su dolor, y es posible que acabe evitándote en esos momentos en los que desea ser invisible o cuando le apetece distraerse con algo menos serio. Podría acarrear consecuencias permanentes para vuestra amistad y que te cueste más reconectar cuando tu amigo o amiga haya superado las fases más duras del proceso de duelo.

El padre de Stewart

Stewart, que perdió a su padre

Mi relación con mi padre era correcta, pero distante. Tan distante que resultaba gracioso. Me llamaba «chico», y después de cumplir los doce años yo no lo llamaba de ninguna manera. Formábamos parte de un gran club, y cuando acudía a comer con un colega, en una sala que mediría más o menos la mitad de un campo de tenis, él siempre estaba allí con algún amigo. Nos saludábamos desde nuestras respectivas mesas con un levantamiento de cejas. A los dos nos gustaba y no sentíamos la necesidad de demostrar nada más; pensábamos que éramos lo más. Unos días más tarde, hablábamos por teléfono y nos preguntábamos mutuamente con quién habíamos estado. Lo cierto es que bajo aquella fachada había mucho cariño. Era solo aquella absurda idea eduardiana de que lo mejor era ocultar nuestros sentimientos.

Hace cinco años, mientras viajaba en el metro camino del trabajo, sufrió un infarto severo. El tren pasaba por la estación de Warren Street, cerca de un gran hospital londinense, y había muchos médicos a bordo. Se ocuparon de él increíblemente bien, y tuvo el mejor de los tratamientos gracias a tres médicos que intentaron reanimarlo, aunque en vano. Lo que nos consuela es que nunca existió el sentimiento de que se podía haber hecho algo más. Llevaron el cuerpo al hospital, donde mi padre fue dado por muerto, y después se informó a la policía. Así empezaron a complicarse las cosas. En aquel momento ninguno de nosotros sabía qué había ocurrido, y la policía no conseguía localizar a mi madre, conocida por lo difícil que resulta siempre encontrarla.

Vi a mi madre aquella tarde, justo después del nacimiento de mi segundo hijo. Nos reunimos en el hospital St. Thomas para ver al recién nacido, esperando que mi padre apareciese en cualquier momento. El nacimiento de mi hijo era la última noticia que había tenido de mí. Pero no llegó. Mamá tuvo el presentimiento de que algo iba mal. Se marchó del hospital preocupada y más tarde decidió acudir a la policía, donde le dijeron que papá había muerto. Mi madre esperó hasta la mañana siguiente para llamarme y darme la noticia. Me lo soltó de sopetón y rompió a llorar.

Cuando recibí la llamada, una parte de mí también había empezado a preocuparse, pero la noticia fue un *shock* de todos modos. Fue como si me quedase vacío. Inmediatamente sentí la necesidad de ser eficaz, de ocuparme de las cosas. Mi hermana y yo adoptamos de inmediato el papel de cuidadores y pensamos qué teníamos que hacer: ir a ver el cuerpo, informar a la gente, organizar el

funeral, etcétera. Mamá no estaba para hacerse cargo de esas cosas, de modo que todo aquello nos mantuvo ocupados los días siguientes. Mi madre y yo escribimos una nota de agradecimiento para los médicos que atendieron a papá en el metro y la entregamos a la policía para que se la hiciesen llegar. Nunca he querido conocerlos o saber más detalles. De todos modos, no había mucho más que decir; la policía se comportó realmente bien y nos explicó la mejor historia que cabría desear escuchar en aquellas circunstancias: que se intentó todo y que no pudieron hacer nada más.

¿Qué se siente?

Me olvidé por completo de mi hijo, que acababa de nacer, y de mi pareja, Jess. Las emociones más intensas eran por la muerte de papá, y el nacimiento pasó a un segundo plano. Y sé que fue injusto para Jess. Resulta interesante desde el punto de vista psicológico que la muerte cobrase mayor protagonismo. Pensé que el nacimiento podríamos celebrarlo más tarde, que aquel pequeñín seguiría creciendo y que nos quedaban meses y años por delante. La muerte era algo más inmediato, más importante, más abrumador.

La yuxtaposición de acontecimientos se convirtió en una gran fuente de interés para muchas personas. Mi madre albergó la mística idea de que estaban conectados; cree que cuando nace una persona, otra desaparece del planeta, y en este caso la conexión era muy obvia. Personalmente creo que fue una coincidencia, pero sirvió como recordatorio gráfico del ciclo interminable del nacimiento y la muerte. De repente tomé conciencia de las posibilidades poéticas que aprovecharía años más tarde. Aquel bebé significaba mucho: el recuerdo de mi padre está conectado, y siempre lo estará, al nacimiento de mi hijo; su cumpleaños siempre me hará pensar en mi padre, y su segundo nombre es el de mi padre. Supe de inmediato que mi hijo siempre llevaría consigo, mucho más que cualquiera de nosotros, el legado de mi padre, su espíritu. El nexo entre los dos es muy fuerte para mí, pero no desde una perspectiva mística. Es un nexo a través de la memoria, casi una conexión literaria, algo sobre lo que podría escribirse una historia o un poema.

Para Jess fue difícil. Obviamente, necesitaba mucha atención y apoyo por mi parte, pero en cierta manera nos repartimos las tareas: yo me ocupé de mi padre, y ella se ocupó del bebé. De todos modos, siempre tiendo a hacer las cosas de este tipo por mí mismo, y me habría costado mucho hacerlas de otra manera. Y en lo que respecta al bebé, no habría sido un gran apoyo ni en las mejores circunstancias. Con nuestro primer hijo me quedé bastante en un segundo plano; la madre de Jess fue su principal apoyo. Es posible, por tanto, que no hubiese tanta diferencia. Supongo que desempeñábamos nuestros correspondientes papeles con normalidad, y yo no sentía ninguna presión por que fuese de otro modo. Jess y todos los demás me decían que cuidase de mamá.

Lo interesante de mi reacción fue que estaba muy enfadado con mi padre por haber muerto. No estaba triste al modo convencional (no lloré), sino que me sentía furioso con él por irse tan pronto, y ese sentimiento perduró durante los dos primeros años. No era tan sencillo como pensar que debería haber ido al médico o haberse cuidado más. Era sobre todo una especie de «hartazgo» con él y con el universo por permitir que hubiese ocurrido. Era injusto para todos nosotros. Y muy molesto. Soy

consciente de que en el fondo estos sentimientos podrían deberse al deseo de haberlo conocido mejor, pero no lo identifico de manera consciente. Otro modo de verlo es que siempre me he sentido enfadado con él por ser un padre bastante inútil: si le pedíamos consejo, siempre aportaba sugerencias totalmente inadecuadas sobre lo que debíamos hacer o a quién podíamos pedir ayuda. Y eso empeoraba las cosas. Por tanto, puede que se tratase de una ira residual: «He aquí otra cosa inútil que ha hecho».

Mi hermana no compartía ese sentimiento. Estaba totalmente destrozada porque para él había sido el padre cariñoso y protector; había perdido el progenitor con el que estaba más unida, mientras que conmigo siempre había sido distante. Pero era totalmente normal que nuestros sentimientos sobre la pérdida fuesen tan distintos. Permitimos que cada uno lo viviese a su manera y no necesitamos hablar de nuestros respectivos sentimientos. De hecho, en nuestra familia no se habla de sentimientos, solo de planes.

Nunca tuve el deseo de compartir mi experiencia con nadie. Pasé por malos momentos, y en esos casos me abandonaba a mis sentimientos, pero siempre era algo privado. Nadie podía darse cuenta porque nunca había señales externas. Tengo una tendencia natural a escribir, y eso es lo que hago (si es que hago algo) para canalizar mis sentimientos. Escribí mucho. No quería comunicarme directamente con nadie sobre aquello, pero en cierto modo quería que la gente conociese mis escritos.

¿Qué puedes decir... y qué no debes decir?

Quería continuar con mi vida normal, y es lo que intenté. Tenía una conferencia en Barcelona unos días después de la muerte de mi padre y no le expliqué a nadie lo ocurrido. Actué con normalidad y trabajé como siempre.

Realmente lo prefería así. No sé si es lo mejor, pero encaja con la actitud de ocultar los sentimientos. Nunca deseé que me preguntasen cómo me sentía. Llegó un momento en que la gente empezó a mencionarlo, pero siempre le restaba importancia y decía que estaba bien.

Cuando tenía que explicárselo a alguien, pasaba sobre el asunto rápidamente para evitar cualquier posible reacción emocional. Y trataba de no implicarme demasiado en la conversación en cuestión. En términos generales, no tenía problema en explicar lo ocurrido, o cómo estaba mi madre, o cosas así. Imagino que para algunas personas debe de ser horrible tener que explicar la historia una y otra vez (otro trauma en sí mismo), pero para mí era como un deber desagradable. Me irritaba tener que hablar de ello con desconocidos (por ejemplo, con gente de la compañía telefónica). «Lo siento», decían, y yo contestaba casi siempre que «no es el fin del mundo, no es nada raro. Seguro que han tenido más clientes que han muerto». Sé que no era especialmente agradable, y estoy seguro de que era así porque bajo mi fachada estaba realmente afectado. Probablemente, nada de lo que pudiesen decirme en aquellos momentos me habría parecido bien.

Las respuestas más destacadas de mis amigos al conocer la noticia fueron: «Lo siento», «¿Cómo ha ocurrido?», «¿Tu madre está bien?», «¿Celebraréis un funeral?». Valoré que siguiesen el

protocolo y que supiesen que no convenía decir ciertas cosas. Aunque sí supieron señalarlas en un plano subconsciente; por ejemplo: «Si me necesitas, llámame». Nada había cambiado realmente, la vida continuaba, de manera que no tuve la sensación de distanciarme de mis amigos.

Escribí la necrológica en *The Times* y hacerlo resultó bastante conmovedor, porque se trataba de algo muy personal. Incluí algunas bromas familiares y mencioné algunas de las cosas que mi padre había hecho porque sabía que le habría gustado. El novio de mi madrina se mostró muy crítico y le dijo a mi madre que los hijos nunca deberían escribir la necrológica de su padre. Pensé que era una observación muy inadecuada. No era lo que quería oír y me molestó mucho. Había disfrutado escribiéndola.

Recuerdo en particular una cosa que me dijo un amigo poco después de la muerte de mi padre. Un día me lo encontré por la calle; le pedí disculpas por no haberlo llamado y le expliqué el motivo. Me miró entornando los ojos, con una mirada intensa, y dijo:

—Vaya, lo siento muchísimo. Tardarás dos años en volver a sentirte normal. Recuérdalo.

Y se alejó en su bicicleta.

Resultó que tenía toda la razón (sabía lo que decía) y me dio permiso para sentirme extraño. Fue la primera persona que me dijo, básicamente, que no tenía la posibilidad de hacer nada, cosa que me consolaba porque había llegado a pensar que existía un modo correcto de llevar el duelo. Aquel amigo, en cambio, me hizo sentir que no dependía de mí. Todos ponemos demasiadas barreras debido a la inseguridad y porque no queremos mostrar nuestras debilidades (especialmente yo). Y que llegase alguien y derribase todas aquellas defensas de un golpe resultó muy reconfortante. Un alivio.

Para mí fue revelador, pero una afirmación así puede resultar muy intrusiva para algunas personas. No todo el mundo quiere oír cuánto tiempo le llevará superarlo. Sin embargo, la cuestión es que no se trata de hacer daño a nadie, sino de mostrar un hecho para que los demás lo recojan si lo desean. A veces hay que arriesgarse a provocar una reacción negativa para hacer algo o llegar a alguna parte.

¿Qué me ayudó... y qué no?

Supongo que yo pensaba que no necesitaba nada. Y no le pedí nada a nadie. Ni yo ni mi familia derramamos una sola lágrima. Y nada de abrazos. Creo que algunos lloraron en el funeral, pero no lo recuerdo bien. Tuve que hablar, y sí recuerdo que después fui al pub con algunas personas, pero no lo pasé demasiado bien.

La iglesia fue otra fuente de ira para mí. Dado que mi padre siempre fue una presencia débil en mi vida, busqué sustitutos en figuras de autoridad, como, por ejemplo, en hombres mayores y obispos. Pero sentía que la iglesia, como mi padre, me había fallado. Y aquella combinación, estar en la iglesia para el funeral de mi padre, me hizo enfurecer.

Me pareció que nada tenía sentido. Asistieron muchos colegas que después se escabulleron rápidamente de un modo bastante absurdo. «¿Para qué venís —pensé—, si desaparecéis en cuanto se termina?» Creía que deberían haberse quedado. Sé que algunas personas opinan que no es apropiado

quedarse demasiado tiempo en un funeral, pero considero que lo correcto es quedarse e intentar comunicarse con los familiares. Yo lo haría. Buscaría a alguien de la familia a quien conociese y le diría algo o bien le ofrecería mi ayuda. Aunque no fuese lo que yo necesitaba, sí lo esperaba. Se trataba de ser crítico con los demás por no responder a mis expectativas. Dicho esto, creo que mi madre y yo desprendíamos cierto desdén hacia todos los presentes, de manera que no me extraña que se marchasen. Estoy seguro de que la incomodidad de la mayoría era una respuesta a mi comportamiento.

Jess encontró y leyó uno de mis escritos, muy emotivo y revelador, sobre mi duelo. Creo que para ella fue bueno saber cómo me sentía, teniendo en cuenta que yo no hablaba de ello. Ni siquiera le dije que lo había escrito, pero me alegré de que finalmente se enterase. El texto se publicó, y aunque por un lado tenía muchos complejos al respecto y no se lo enseñé a nadie, por otro lado deseaba que lo leyesen. Mucha gente lo hizo y les gustó. Alguien me dijo que le recordaba su propia experiencia. Me sentía más seguro exponiendo mis sentimientos de aquella manera, con una distancia de seguridad. Supongo que es un poco paradójico: tenía todos aquellos sentimientos y no quería compartirlos con nadie, pero podía escribir sobre ellos y darlos a conocer porque, en realidad, lo que quería era que se conociesen.

No recibí ni una sola carta. Mi madre sí recibió muchas, y creo que le gustó. Siempre he pensado que enviar una carta es una de las mejores cosas que se pueden hacer. Los amigos que conocían a mi padre escribieron a mamá, y me gustó el detalle.

Mis amigos se comportaron mucho mejor que mis familiares. Creo que los amigos, al final, son lo que realmente importa. De hecho, creo que debería existir toda una nueva estructura social en la que las familias no sean tan importantes: por lo general, solo traen dolor e infelicidad. ¿Por qué molestarse, entonces? Por suerte, mi familia inmediata forma parte de mi grupo de amistades. Mi pareja y mis hijos son mis mejores amigos. Entre mis parientes lejanos, por otro lado, hay muchas personas que no me caen nada bien.

La mejor persona de este grupo de amistades fue Jess. Creo que lo que más aprecié fue el hecho de tener a alguien al lado cuando la necesitaba, pero sin esperar nada de mí. Lo que la mayoría de la gente necesita es simplemente que alguien esté ahí, sin más. Es un interesante concepto de apoyo, porque no se trata de hacer nada ni de «arreglar» nada (en esos casos se trata más de que la persona que ayuda se sienta útil). Tampoco se trata de interrogar o escarbar en las emociones de la persona en duelo. Consiste simplemente en que la persona tenga espacio, pero esté presente, en continuar con las actividades de siempre en presencia de la persona en duelo; por ejemplo, hacer punto en el rincón habitual mientras el otro ve una película. Demuestra que dejas a un lado todas las cosas que podías estar haciendo para estar ahí, incondicionalmente. Jess podría haber ido a ver a sus padres, o de vacaciones, pero no lo hizo. Se quedó conmigo.

Algunas relaciones han salido reforzadas a raíz de la muerte de mi padre. Como ya he mencionado, siempre he buscado figuras paternas, y lo que ocurrió, probablemente, es que formé amistades algo más sólidas con un par de personas que respondían a ese perfil. Graham, de ochenta y tres años, es un tipo muy cariñoso. Siempre hemos tenido una relación muy cercana, pero ahora nos vemos mucho más. En cierto modo, la muerte de mi padre reforzó nuestra amistad.

A veces resulta sorprendente quién, al final, está más presente. La mejor relación que mi madre estableció tras la muerte de papá fue con el hombre de la tienda de la esquina. Fue muy amable con ella, muy comprensivo. Se veían todos los días, y a ella le hacía mucho bien su apoyo, su interés por su estado y el reconocimiento de su pérdida.

Por último...

Creo que debería ser una norma, no solo un consejo: espera a que las cosas se calmen y entonces vuelve. Más o menos, un mes después. Dile a la persona que sabes que necesitará mucho tiempo para volver a estar bien, y añade: «Voy a estar cerca de ti, así que tenlo en cuenta por si te interesa». Y cúmplelo. Durante el duelo es muy beneficioso sentir que los amigos no van a desaparecer. Por supuesto, algunas personas se olvidan, pero merece la pena intentar transmitir, en la medida de lo posible, que no es tu caso.

Tenía una empleada que murió hace unos años, y su madre acaba de perder a su marido. Es una mujer mayor, encantadora, y está sola. Aunque solo fui el jefe de su hija, sé que tengo un papel que desempeñar en su duelo. Por tanto, cumpliendo con mi propia norma, la llamaré dentro de un mes y le propondré hacerle una visita. Y mientras tomamos el té le sugeriré que organicemos algo para un mes más tarde. Y así sucesivamente hasta que nos encontremos una vez al año, por ejemplo. La cuestión es que sea algo personal, físico y concreto.

Qué podemos aprender de la historia de Stewart

Intenta no interpretar la reacción de tu amigo o amiga ante la muerte. Stewart estaba enfadado tras el fallecimiento de su padre. Interpreto que su ira era por la muerte, pero él considera que se trata de la dinámica más profunda y más oculta que gobernaba la relación con su padre. Podría ser ambas cosas, o ninguna, pero lo importante como amigo y apoyo es no actuar en función de los propios juicios. No tienen que influir en tu capacidad de estar ahí y ofrecer el apoyo que necesite.

Creo que esta historia trata, en realidad, sobre el respeto al silencio y la privacidad de la persona en duelo, pero sin ignorar la muerte. Las frases hechas, como «Siento tu pérdida» o «Pienso en tu familia», están ahí por una razón. No cortes la comunicación con tu amigo o amiga si no tiene ganas de hablar. Es posible que el protocolo tenga una función todavía más importante para aquellos que buscan ayuda en última instancia. A Stewart le permitió saber que su dolor era reconocido sin tener que entablar conversaciones de tú a tú.

El padre de Harry

Harry, que perdió a su padre

Mi padre, Fred, se quitó la vida cuando yo tenía catorce años y mi hermana, Katie, estaba a una semana de cumplir dieciséis. Había pasado toda su existencia luchando contra el trastorno bipolar que finalmente acabó con él después de múltiples intentos de suicidio. Al final, la enfermedad lo consumió, aunque no vivió enjaulado por ella. Mi padre era una persona increíblemente carismática que ayudaba a los demás como médico y como miembro implicado de la sociedad.

Nuestros padres se separaron cuando yo tenía dos años. Mi padre fue extremadamente cariñoso y siempre estuvo presente tanto para mi hermana como para mí. Nos ocultó su enfermedad, y durante gran parte de nuestra vida nuestra madre tampoco nos explicó nada. Sin embargo, en el transcurso de nuestro último año juntos todo empezó a salir a la luz.

Yo siempre me sentí deslumbrado por mi padre. Como solo lo conocí hasta los catorce años, nunca llegué a la fase adolescente en que odias a tus padres. Supongo que las cosas habrían sido terribles si hubiese vivido más tiempo. Así, en muchos de mis recuerdos me veo correteando detrás de papá, vestido para asistir a reuniones especiales con él. Como un «mini-Fred».

Sus altibajos eran normales para nosotros. Pensaba que todos los padres eran así. Lo visitábamos en instituciones de salud mental, y dado que ya era un veterano de la sanidad, nos explicaba historias fascinantes sobre los motivos de su estancia: porque sabía demasiado y tenían que encerrarlo, por ejemplo. Y nosotros nos lo creíamos.

Siempre sabíamos si estaba bien o mal; nos bastaba verle la cara un segundo. Ahora me enorgullezco de saber «leer» a las personas a raíz de aquello. Yo era muy protector con papá, y tanto si lloraba como si se mostraba exageradamente contento, siempre sentía que tenía que ayudarlo. A los once años invertí mucho tiempo en intentar calmarlo desesperadamente. En ocasiones, eso significaba tener que convencerlo de que no me obligase a faltar a clase:

—Papá, a lo mejor no deberíamos volar a Brasil mañana. Tengo que ir al colegio.

Eso es lo que acabó de estropear las cosas: yo quería ayudarlo y protegerlo tanto que ya no podía más. Recurrí a terapeutas y especialistas, para averiguar por qué mi padre estaba tan preocupado y deprimido.

Cuando papá vio cómo me estaba afectando todo aquello, ingresó voluntariamente en una clínica.

Cuando salió, nos anunció que se había prometido con una de las pacientes. Nos reunimos con él junto a la cúpula del Milenio, en Londres, para celebrarlo con champán. Estaba en una de sus fases de euforia. Supe al instante que se estaba fraguando algo. Katie y yo subimos al coche con papá para ir a visitar a su hermana, y mientras conducía se mostró muy inestable, llorando y al minuto siguiente cantando al compás de la radio. Empezó a decir incoherencias sobre Brasil una vez más, y de pronto paró en una estación de servicio. Desapareció durante casi una hora, y cuando por fin regresó, me lanzó las llaves del coche y me dijo que aparcase mientras sacaba a Katie del coche para dirigirse a las tiendas. Yo solo tenía trece años y no sabía qué hacer, de modo que cerré el coche y fui tras ellos. A medida que me acercaba, me di cuenta de que todo el mundo miraba a papá. Estaba tirado en el suelo y gritaba que era diabético. Finalmente apareció una ambulancia. El equipo fue muy desagradable y nos espetó con mucho desprecio:

—Vuestro padre no es diabético. Ni siquiera está enfermo.

Papá continuó diciendo insensateces de camino al hospital. Le dijo cosas horribles a Katie, como que no la quería, y a mí que era el cabeza de familia y que tenía que cuidar de todos. Supe entonces que aquella era exactamente la razón por la que tenía que mantener la calma. Finalmente, mamá nos explicó la enfermedad de papá. Creo que caí en un bloqueo mental. No lo acepté realmente hasta después de su muerte. Me convencí a mí mismo de que mamá nos había mentado. Y por eso la rechacé y me uní todavía más a papá.

Unos meses después del incidente del coche yo vivía prácticamente con papá y acababa de volver al colegio. Me gustaba una chica de la clase de español y recuperé la amistad con un antiguo compañero, Mike. Me sentía bien y todo parecía casi normal.

Era miércoles. Katie tenía que volver a casa de papá para recoger su equipo de deporte para la tarde. Los martes por la tarde los pasábamos con él, de manera que Katie había estado allí la noche anterior. Entró en casa y vio las piernas de papá colgando. Poco después me llamaron al despacho del director. Allí me esperaban el capellán, mi madre y mi hermana. Inmediatamente supe que había pasado algo.

—Tu padre ha hecho algo terrible. Se ha matado —me dijo mamá.

Me quedé helado.

¿Qué se siente?

Mi reacción inicial fue de calma. Después de recibir la noticia, consolé a mi madre y a mi hermana, las abracé y les dije que todo iría bien. Podía oír a mi padre diciéndome que fuese responsable y que cuidase de ellas.

La calma empezó a desaparecer en los días siguientes, y yo comencé a sentir un dolor punzante en el pecho al darme cuenta de que no volvería a ver a mi padre nunca más. Lloré. Recuerdo que todo me parecía muy oscuro. Era verano, así que supongo que lucía el sol, pero yo solo veía oscuridad por todas partes. Me encerraba en mi habitación, llorando y gritando «¿Por qué?». Katie reaccionó de un modo similar.

Mi depresión se agravó tras la muerte de papá, pero también experimenté una sensación de alivio porque lo que siempre había temido en lo más profundo finalmente había ocurrido. Me sentí culpable porque sabía que mi dificultad para sobrellevarlo había hundido más a mi padre en su propia depresión, y porque aquel sentimiento surgía de su carta de despedida, en la que explicaba que sabía el terrible efecto que su enfermedad estaba ejerciendo en mí y que no podía soportarlo más. Pero también entendí que, en cierto modo, me salvó con su decisión. En aquel momento la carta solo me sirvió para sentirme responsable y triste, pero no hace mucho volví a leerla y me di cuenta de hasta qué punto no era más que un producto de la conversación inconexa que mantenía a menudo consigo mismo. Resulta extraño tener una explicación tan explícita de su decisión, pero sabiendo que fue generada por una parte muy distinta de su cerebro, una parte incapaz de afrontar la vida y que lo empujaba a actuar de manera impulsiva.

Siempre me he sentido más conectado con la gente mayor que yo, y la muerte de mi padre me distanció todavía más de mis compañeros. Mi familia siempre había sido de gran apoyo, en especial mi madre, mi abuela, mi padrino y su mujer, y así continuó siendo. Entendieron mi necesidad de distancia y de consuelo cuando me acercaba demasiado al límite. En realidad no sabía qué necesitaba en aquellos momentos; de hecho, no creo que mucha gente lo sepa. Pero nunca me agobiaron con el apoyo o los consejos que me daban, lo que me permitió encontrar mi propio modo de comprender lo ocurrido y de afrontarlo y sobrevivir.

No fue nada fácil enfrentarme al deseo de culpar a alguien de la muerte de mi padre. Nuestra «hada madrina», Lorna (que nos cuidaba todos los martes), quería a mi padre como a un hijo. A sus ojos nunca hacía nada mal. Nunca vio su enfermedad. Al parecer, papá le explicó sus planes la noche anterior y se despidió de ella. Aunque Lorna hubiese tenido la oportunidad de detenerlo, creo que simplemente aceptó su decisión. Por suerte, descubrí todo esto más tarde, en un momento en que Lorna había empezado a perder el juicio, y todos la perdonamos porque sabíamos cuánto quería a papá.

En cambio, al médico de mi padre no fue tan fácil perdonarlo. Su secretaria nos dijo que papá la había llamado la noche anterior, o tal vez incluso aquella misma noche, y que le dejó un mensaje para el médico que decía: «Necesito tu ayuda. Tengo miedo de hacer alguna estupidez». Al parecer, el médico respondió: «Vaya, estos putos médicos, son tan arrogantes, siempre diciéndonos lo que tenemos que hacer». Intentamos investigar, y los amigos de mi padre pusieron su granito de arena, pero no sacamos nada en claro. No creo que hubiese sido sano para ninguno de nosotros. Papá sentía verdadero amor por el sistema de salud, y acabar así una vida de duro trabajo no nos habría hecho ningún bien.

¿Qué puedes decir... y qué no debes decir?

Llamé a mi mejor amigo el mismo día en que recibí la noticia y le dije que mi padre se había suicidado. Mi amigo empezó a reírse. Fue horrible. En cuanto me oyó llorar, creo que le pasó el teléfono inmediatamente a su madre porque la siguiente voz que oí fue la de ella. Me preguntó si

estaba bien. Le expliqué lo ocurrido y solo dijo:

—¡Oh, Fred! ¿Qué has hecho?

Es muy religiosa, y sé que la decepción que percibí en su voz se debía a que pensaba que mi padre nos había fallado. Era demasiado para soportarlo. Y ese era el problema: había perdido a un ser querido, pero se convirtió en algo más. Me sentí juzgado y detestaba que la gente juzgase a mi padre. Estaba muerto. Esa debería ser la cuestión.

Mi prima Isi, que tiene cuatro años menos que yo, no conocía muy bien a mi padre, pero se lo tomó realmente mal. Sobre todo porque sabía que yo lo estaba pasando fatal. Entre lágrimas, me dijo:

—Me siento estúpida estando tan triste, con todo lo que tú estás pasando.

Resulta evidente que pensaba que sus propios sentimientos eran insignificantes frente a los míos. Inevitablemente, acabé consolándola y asegurándole que los estudios y cumplir años ya es bastante duro, y que ella también podía estar triste. Y así fue como vi mi papel a partir de aquel momento: había experimentado algo terrible y tenía que ayudar a los demás a enfrentarse a sus problemas.

En el colegio había una chica con la que no tenía mucho trato, pero que, por alguna razón, parecía que deseaba que recurriese a ella. Le gustaban aquellas situaciones, conocer detalles de las vidas privadas de la gente y contárselos a los demás. Recuerdo que me sentí muy bien, feliz, el día siguiente del funeral: aquello que tanto temía había acabado, y todos los que habían asistido querían a mi padre. Estaba saltando en la cama elástica cuando se me acercó Holly y me dijo:

—Tim, es el funeral de tu padre. ¿Por qué estás tan contento?

Me dejó de piedra. Creo que fue la última vez que hablamos. Me hizo mucho daño. Obviamente, no supo entender lo que había detrás de mi fachada. O tal vez pensó que estaba de más preguntarme si me encontraba bien.

La religión desempeña un papel muy importante en este tipo de muertes. Todas las personas religiosas me aconsejaron que me refugiase en Dios, cosa que me enfurecía. No soportaba que el sacerdote me dijese que el «autoasesinato» de mi padre suponía su condena, pero que yo todavía podía salvarme. El capellán del colegio también se mostró increíblemente condescendiente. La pena en su mirada cuando me dieron la noticia me provocó una intensa ira. Entiendo que es difícil presenciar cómo le comunican a alguien tan joven una noticia tan dura, pero me habría gustado que hubiese sido más comedido.

Cualquier insinuación contra papá, aunque fuese remotamente, me ponía furioso. El sacerdote que se encargó de la ceremonia en el funeral sugirió que no se podía hacer nada por su alma. Lo cierto es que mi padre intentó recurrir a la religión durante su enfermedad. La mencionaba mucho en sus diarios, donde se detecta su desesperación por encontrar algún tipo de ayuda. Y era muy triste que aquella fuente de apoyo se volviese en su contra.

Recuerdo que sentía miedo de la reacción de la gente cuando me veía obligado a hablarles de papá. Tenía que prepararme para poder afrontar sus respuestas. Y acabé por temer las conversaciones con los demás. Tener que controlar la situación y preguntarme si una persona de cuarenta y cinco años sabría cómo afrontar lo que le dijese un muchacho que solo tenía catorce años era como una carga para mí. Perdí una gran parte de mi infancia y me convertí en un niño totalmente «raro».

Ahora ya estoy preparado para responder cuando me preguntan cómo murió mi padre. Me adelanto a sus reacciones torpes, a menudo insensibles, y primero les aseguro que no me supone ningún problema lo que les voy a decir: «Lo tengo totalmente asumido, no lo sientas por mí, pero...». Cuando lo he soltado, les doy la oportunidad de responder A o B, los detalles escabrosos o los datos generales, y ellos eligen en función de lo que consideran que pueden soportar.

Los amigos de la familia que me aseguraron que las cosas cambian con los años y que no necesariamente sería más fácil con el tiempo me proporcionaron un gran consuelo. Significaba que podía tomarme el tiempo necesario, y me ayudó a aceptar que, aunque me resultase más fácil sobrellevarlo un año, el siguiente podría ser peor; el más pequeño de los detalles podría desencadenar un revés emocional. Los aniversarios, los cumpleaños, los estados de ánimo... cualquier cosa puede hacer que sientas el mismo dolor que el día de la pérdida.

¿Qué me ayudó... y qué no?

El funeral fue espectacular. Yo me ocupé de la música (una parte increíblemente importante de la vida de mi padre), un proceso que resultó terapéutico en sí mismo. Preparé una cinta para que la pusieran mientras salíamos de la iglesia. La canción principal era *Dance the Night Away*, de The Mavericks. También fue muy intenso. Casi todos los presentes se sentían responsables de uno u otro modo; todos pensaban que deberían haber estado más por papá. Y aunque muchos deseaban asegurarse de que estábamos bien, nosotros queríamos que supiesen que la decisión de mi padre no era solo desesperación y tragedia.

Muchos de los mejores amigos de papá se sentían culpables y decían que deberían haberse dado cuenta, pero mi padre siempre los mantuvo a una distancia que imposibilitaba que lo ayudasen. Mi propia experiencia de crearme una fachada me ha enseñado mucho sobre las relaciones y cómo llegar a alguien que se oculta detrás de una máscara. Sin duda, la incapacidad de mi padre para recurrir a sus seres queridos me ayudó a darme cuenta de la importancia de pedir ayuda cuando se necesita, y también de estar presente para los míos. Ahora tengo una relación maravillosa con mis amigos y mi familia, que saben inmediatamente cuándo no estoy bien.

Un amigo de mi padre se sentía tan culpable que dijo que se veía incapaz de asistir al funeral. Me envió una carta con un poema que me gustó tanto que lo leí en la ceremonia. Él había perdido a su mujer, y entendí que no podía soportar más dolor. No obstante, yo no hubiera hecho lo mismo en esa situación, habría deseado estar ahí para consolar a los hijos de mi amigo. Aquella relación no soportó el paso del tiempo, y ya no mantenemos el contacto. En cambio, los amigos de mi padre que estuvieron a nuestro lado en aquellos momentos siguen formando parte de mi vida.

Mi madre se tomó un tiempo de descanso, cosa que me pareció estupenda. Nunca lo había hecho; su negocio siempre había sido su prioridad, y el gesto nos pareció muy especial. La madre de mi madre también estuvo más presente que nunca. Cuidó de mí, me llevó a todas partes en su coche, se encargó de las comidas. Aunque odiaba a mi padre por lo que les había hecho a su hija y a sus nietos, fue la persona que más amor y apoyo nos dio cuando más lo necesitábamos. Supongo que mis otros

abuelos tenían suficiente con intentar afrontar la pérdida de su hijo.

Mi hermana volvió al colegio a los pocos días del funeral, para hacer algo que la distrajera, pero yo toqué fondo y me pasé meses sin asistir. Ahuyenté a mucha gente y acabé diciéndole a mi madre que también necesitaba estar separado de ella. Recibí mucha ayuda en el centro al que me enviaron, un centro de día específico para personas con dificultades, como acoso escolar, abusos o duelo. Asistía tres días por semana y compartía mi tiempo con chicos que estaban mucho peor que yo. Tenía supervisión constante y me ayudaron a recuperar mi rutina poco a poco.

Aparte de mi mejor amigo y de mi prima, que estuvieron conmigo todo el tiempo posible, haciéndome compañía por las tardes y los fines de semana, el resto de mis amigos desapareció de mi vida poco después del funeral. Visto en retrospectiva, supongo que eran demasiado jóvenes para entender realmente la situación, y estoy seguro de que no estaban cómodos conmigo, sobre todo cuando me derrumbaba. Mis amigos adultos y mi familia, por otro lado, me brindaron mucho más consuelo y no tenían ningún problema si rompía a llorar.

En última instancia, se trataba de quién estaba dispuesto a escucharme y con quién podía hablar. A menudo reflexionaba sobre mi padre en los momentos más inverosímiles, y hablaba de ello con la persona que estuviese conmigo en aquel momento. Son las personas que recuerdo a mi lado; si hubiese tenido más amigos cerca en aquella época, creo que habríamos mantenido el contacto.

Las personas a las que más me apetecía acercarme eran aquellas que no necesitaban prepararse ante la idea de hablar de cosas personales. Las que mostraban señales de inseguridad en torno a las conversaciones emotivas me provocaban el deseo de permanecer callado. También me di cuenta de que las personas que parecían forzadas o que tenían un motivo oculto para que me abriese a ellas me incomodaban. Un poco de compasión es suficiente para que una conversación discurra con naturalidad.

Compasión... y ¡un gato! Mi gato, *Tom*, fue mi gran apoyo. Siempre detectaba cuando estaba hecho polvo y venía a consolarme. Se sentaba encima de mí, sacaba una pata y me miraba. Me gustaba la idea de que fuese capaz de entenderme y de que estuviese allí conmigo. Para mí, los gatos son una fuerza extraordinaria. Me consolaba el interés que mostraba mi gato hacia mí. No tenía que preocuparme por él.

Las amistades tienen que ser recíprocas. Creo que la gente teme que si no está familiarizada con la pérdida, no será capaz de dar apoyo a un amigo, pero lo que ocurre es que se crea un abismo. De lo que no se dan cuenta es de que lo mejor que pueden hacer es ofrecer pequeñas dosis de normalidad; mantener la rutina de la amistad proporciona un medio para divertirse y un espacio para charlar.

Cuando finalmente regresé al colegio, todo el mundo sabía lo ocurrido y me gustó no tener que explicárselo a nadie. Había crecido mucho en aquel tiempo, me sentía más completo como persona. Me sentía preparado. La gente se me acercaba y me preguntaba:

—¿Estás bien, tío?

Y me gustaba. ¿Qué otra cosa podría preguntar un adolescente? Quería que los demás reconociesen la situación; me habría resultado más duro si la hubiesen ignorado. En general, lo recuerdo como un regreso feliz. Se habían acabado las comidas llorando en los lavabos.

Por último...

No hay que ser un experto en duelo para estar presente para alguien que ha perdido a un ser querido. Pero sí puedes ser un experto en normalidad. Mi primo fue un perfecto ejemplo de esto. Venía a casa casi todas las noches y me explicaba historias típicas de adolescentes y las vidas de los demás. De vez en cuando me preguntaba si estaba bien y, a continuación, adoptaba otro papel y hablaba de videojuegos. Me trataba con normalidad y no intentaba ser el perfecto oyente todo el tiempo. Eso acaba aburriendo y, a veces, lo que necesitas es olvidar.

Qué podemos aprender de la historia de Harry

En esta historia hay dos temas fundamentales: el duelo por suicidio y el duelo a una edad temprana. Si conoces a una persona muy joven en duelo, no olvides que la mayoría de sus amigos no estarán preparados para apoyarlo como podría necesitar. Además, perder a alguien cuando eres muy joven te obliga a crecer muy rápido, y es posible que la persona en duelo se aíse todavía más de su grupo. Si eres joven y estás leyendo esto, no temas: permanece al lado de tus amigos y recuerda que desean sentir que tienen acceso a su red de amistades. Si eres adulto, permanece a su lado todavía más, pero recuerda que aún es joven y que debes permitirle que lo siga siendo.

Los sentimientos de culpa y desaprobación parecen habituales tras una muerte por suicidio. Si la culpa no resulta especialmente útil para nadie, es probable que sea inevitable en este tipo de circunstancias. Deja el espacio necesario, sobre todo si la persona en duelo es joven. Podría ser la primera emoción que se siente capaz de expresar, de modo que no la bloques. Límitate a asegurarte de que no intoxique a la persona en duelo.

En segundo lugar, contén tu propia desaprobación o tu sentimiento de decepción, aunque sea por la persona en duelo. Los niños, sea cual sea su edad, sienten una lealtad incondicional hacia sus padres, y si intentas ponerla en cuestión, solo crearás distancia.

El marido de Joy

Joy, que perdió a su marido

Perdí a mi marido, Alex, debido a un cáncer. Yo tenía cincuenta y cinco años. Llevábamos casados más de treinta y cinco años. Era un hombre fuerte, sociable y competente, y yo crecí a su lado. Lo admiraba muchísimo. Han pasado seis años, pero lo sigo echando de menos. Me alegra que los dos supiésemos lo que iba a ocurrir, aunque durante los seis meses que duró la situación solo fuimos capaces de hablar abiertamente del tema en una o dos ocasiones. En aquellos días, de vez en cuando soltaba un «pronto estaré muerto», y charlábamos sobre lo que sentía al saber que se acercaba el final y nos consolábamos mutuamente. Eran momentos de sinceridad entre nosotros, de reconocimiento. Pero la mayor parte del tiempo éramos positivos y pensábamos que tendríamos más tiempo del que la realidad dictaba.

También hablamos de sus preocupaciones sobre el hecho de dejar a la familia. Lo preocupaba que no supiese llevar la casa. Siempre tuvimos una división de papeles bastante tradicional (él se encargaba de las facturas, yo de la cocina), y lo angustiaba no haberme ayudado lo suficiente para que entendiese determinadas cosas. También lo entristecía no llegar a ver cómo cada miembro de la familia desarrollaba todo su potencial, y así fue: por ejemplo, se perdió mi ascenso laboral y no conoció a nuestros nietos. No obstante, yo le recordaba que había visto crecer a nuestros hijos, que ya eran unos adultos felices y establecidos.

Por desgracia, ninguno de los dos sabía que el desenlace iba llegar antes de lo previsto. Alex todavía caminaba el día anterior a su muerte. Estuvo en el hospital para continuar con la radioterapia contra el dolor y le dijeron que era mejor que se quedase ingresado aquella noche. Él deseaba volver a casa. Marie, nuestra hija, regresó de Edimburgo solo para verlo, y Alex pensó que era prematuro y que ya tendrían tiempo de despedirse más adelante. Marie estuvo fabulosa y se quedó con él junto a la cama. Le llevó un plátano y se puso contentísima cuando Alex se comió un pedacito solo para complacerla.

Al final del día me preocupé porque Alex había orinado muy poco, una señal de que las cosas no funcionaban bien. Pero él parecía tan contento y tranquilo que me olvidé del asunto.

En casa hacía poco que lo habíamos trasladado a una cama situada en el salón, y yo dormía junto a él en el sofá. En torno a las diez de la noche, la hora en que casi siempre apagábamos la luz para

dormir, se enfadó un poco y me dijo que la dejase encendida. Ahora, cuando lo recuerdo, me horrorizo porque protesté y le dije que yo no podía dormir con la luz encendida. No entiendo por qué me puse tan testaruda. Alrededor de una hora más tarde, Alex empezó a gritar muy enfadado. Tiró las sábanas e intentó levantarse de la cama, pero se cayó al suelo. Le pregunté si necesitaba ir al baño, y me dijo que no, que no sabía lo que quería. Marie bajó para ayudarme a meterlo en la cama, pero no pudimos moverlo porque no dejaba de pegarnos. Más tarde supe que era víctima de lo que se conoce como «agitación terminal»: literalmente, se lucha contra la muerte. En aquel momento, sin embargo, no lo sabía. Y dado que se trataba de un problema físico y éramos incapaces de calmarlo, pedí una ambulancia. Esperaba que los paramédicos pudiesen meter a Alex en la cama, pero me dijeron que no podían dejarlo allí porque podría hacernos daño o hacérselo a sí mismo. Normalmente las ambulancias llevan a las personas al servicio de urgencias más cercano, pero en este caso no era una opción. De manera que llamé al hospital donde se trataba Alex y les supliqué que lo ingresasen a pesar de no tener una admisión programada. Finalmente aceptaron.

El trayecto hasta el hospital fue horrible. Alex iba inmovilizado con una camisa de fuerza, totalmente fuera de sí. Cuando llegamos, me aterraba la idea de que los médicos le diesen algo que acelerase su muerte. Me prometieron que no lo harían, pero añadieron también que tenían que darle algo. Fuese lo que fuese, Alex se calmó de inmediato. Creo que no volvió a hablarme después de aquel momento. Durante la noche comprobaron su estado, y a las seis de la mañana me dijeron que se estaba muriendo y que no iba a volver a casa. Marie ya estaba en el hospital. Le comunicamos la noticia a mi hijo, Chris, que estaba en Suiza, para que acudiese lo antes posible. Continué hablándole a Alex, diciéndole cuánto lo quería y recordándole todas las cosas maravillosas que habíamos hecho juntos. Le dije que Chris estaba de camino, y esperamos. Y esperamos. Por desgracia, Chris entró por la puerta justo en el instante en que Alex era declarado muerto. Fue horrible.

Espero y rezo por que su último día lo viviese sin angustia, pero nunca podré decir que su muerte fue tranquila. Me entristece profundamente que no tuviese una muerte mejor.

¿Qué se siente?

Fue horrible que nuestro querido Chris no llegase a tiempo. No obstante, habíamos disfrutado juntos de unas maravillosas vacaciones en Francia durante las cuales Alex y Chris pasaron algunas tardes inolvidables juntos, solos los dos, charlando en el porche. Alex me dijo que sentía que se habían dicho todo lo que tenían que decirse. Por supuesto, ninguno de los dos sabía que aquella era la última vez que se verían.

No era consciente de querer nada en aquellos primeros momentos tras la muerte de Alex. No sentía la necesidad desesperada de nada en particular. Me sentía vacía y atontada, pero supongo que me encontraba en estado de *shock*. Todos lo estábamos. No recuerdo cómo regresé a casa, solo sé que todos estábamos muy tristes.

Yo esperaba sobrellevarlo, y así lo hice. Tengo un trabajo al que sabía que podía regresar a su debido tiempo, y dos hijos bien establecidos y encantadores de los que estoy muy orgullosa.

Descubrí que me afectaba mucho más la tristeza y la soledad de los demás: por ejemplo, no pude evitar las lágrimas cuando vi a una señora muy menuda y muy mayor comprando un solo panecillo en la panadería. No creo que fuese por mi propia soledad (nunca he tenido miedo de estar sola); simplemente, era más sensible al sufrimiento y a la tristeza ajenos.

Creo que ahora que Alex no está soy menos sociable y, en general, menos divertida, y que así fue como me sentí en los primeros meses. Sabía que iba a echar de menos a la persona que era, la que había sido con mi marido, y todavía me ocurre. Ya no puedo recuperarla. Me siento menos interesante. Estuve casada desde los dieciocho hasta los cincuenta y cinco. Durante todos esos años tuve esa identidad de esposa de un marido guapo e inteligente, y de madre de dos niños encantadores. Esos eran mis puntos de referencia, eso era lo que yo era. Ahora eso ha desaparecido, y cuando llevo cinco minutos hablando con alguien, siempre deseo decirle: «Yo estuve casada durante treinta y cinco años, y él era así y asá, y hacíamos esto y aquello...». Claro que intento no decirlo. Doy por sentado que la mayoría de la gente no quiere saberlo. Y, en cualquier caso, a medida que te haces viejo también haces menos amigos.

Dicho esto, hice dos nuevas amigas que ahora son muy importantes para mí, ya que también perdí a mi mejor amiga hace dos años. Las conocí mientras paseaba al perro y estoy realmente contenta de tenerlas a mi lado, pero no necesito a nadie más.

¿Qué puedes decir... y qué no debes decir?

Lo pasé realmente mal dando explicaciones. Llamé por teléfono a los más allegados, y mi mejor amiga puso una esquila en el periódico. Pero a muchas personas no les dije nada. No sé muy bien por qué, ya que había muchas personas que me caían muy bien y que deseaba tener cerca, pero que no tenían ni idea de lo ocurrido y, por tanto, no asistieron al funeral. Y entonces me sorprendí a mí misma decepcionada y pensando: «¿Dónde están?».

En cuanto a los compañeros de trabajo, solo se lo dije a uno y le pedí que no se lo contase a nadie. En cambio, por extraño que parezca, se lo contaba a cualquier desconocido a la menor oportunidad. De hecho, se lo decía prácticamente a cualquier persona con la que me cruzaba. Por tanto, tal vez fuese que no me gustaba el correo electrónico, o quizá tenía algo que ver con tener el control de la transmisión de la noticia. No me gustaba la idea de que los demás hablasen sobre la muerte de Alex sin estar yo presente, o que se convirtiese en motivo de cotilleos. Tal vez fuese una manera de buscar compasión, no lo sé. Pero del mismo modo que no soportaba cargar a alguien con la tarea de dar la noticia, tampoco podía enfrentarme a llamar a todo el mundo. ¡No estaba maximizando mis posibilidades de recibir apoyo y cariño, precisamente!

Las palabras que más consuelo me aportaron fueron las que mencionaban a Alex. Para mí, una persona no está muerta mientras haya otros que la recuerdan. Por tanto, todo el que recordaba a Alex con amor y ternura, y expresaba empatía con su sufrimiento, me daba consuelo a mí. En cambio, me molestaban las personas que mostraban pena por mí en lugar de tener en cuenta a Alex. Quería que estuviesen tristes porque Alex estaba muerto y que lo echasen de menos como yo. Y quería que lo

hiciesen sin que yo tuviese que darles pie a ello. Recuerdo que en ocasiones pensaba: «¿Por qué no hablan más de Alex?». Soy muy consciente de lo duro e ingrato que parece, pero esa era mi reacción. Sentía una gran necesidad de proteger el recuerdo de Alex y de quién era. Sabía que en ocasiones mi marido hacía enfadar a la gente, y me preocupaba que fuese eso lo que recordasen. Pero ¿sabían todos la fantástica persona que había sido? ¿Sabían todo lo bueno que tenía, que eran muchas cosas? Me habría gustado que la gente se mostrase abierta a hablar sobre él como individuo. Ahora pienso muy a menudo: «¿Quién se acuerda todavía de Alex?».

También me gustaba la gente directa, las personas que llamaban y se mostraban cercanas con su apoyo y sus pensamientos. La enfermera del hospital de cuidados paliativos nos visitó y fue bastante fría. Creo que intentó imitar mi actitud. Para ser sincera, lo que más me gustaba era que la gente estuviese triste. Me gustaba especialmente ver a una pareja que estuvo muy próxima a Alex porque lloraban mucho conmigo. Era agradable. Me sentía mejor sabiendo que lo echaban tanto de menos.

En cuanto a las cartas, personalmente intento decir algo del tipo «Siempre recordaré a X haciendo esto o aquello...». Inevitablemente, las cartas que más me llegaban eran las que incluían recuerdos de Alex y de su vida. Una de las mejores que recibí fue una escrita cinco años después de su muerte. La persona en cuestión no me escribió en su momento, pero años más tarde se sintió capaz de hacerlo. La carta era una especie de análisis del carácter de Alex. En algunos puntos era crítica y, en conjunto, resultó ser un retrato muy equilibrado. Me pareció muy interesante, y la guardé como un tesoro porque trazaba una imagen muy clara de mi marido. Es mejor que una fotografía.

Una de las cosas que siempre te dicen cuando alguien muere es que no debes tomar decisiones precipitadas. Yo me inclino a pensar que no necesariamente debe ser así. Quise mudarme bastante pronto tras la muerte de Alex, y creo que si lo hubiese hecho, no habría sido una mala decisión.

¿Qué me ayudó... y qué no?

Llamé a mi mejor amiga en cuanto llegué del hospital y vino al día siguiente. Me llevó con el coche a hacer algunas gestiones, como recoger el certificado de defunción. Me sentí muy cómoda con ella, y regresó al día siguiente para ayudarme a empezar con los preparativos del funeral y organizar la documentación para el abogado. También me ayudó a elegir la ropa para el funeral y a llevarla a la tintorería.

En general, no me rodeé de demasiada gente. Pero creo que estuvo bien así. Recuerdo con claridad la necesidad de que todo estuviese organizado (la casa, los papeles, los armarios), y me impliqué mucho en todas las tareas. Todo el que me ayudó con la organización fue como un regalo del cielo, pero no recibí demasiadas ofertas y, en retrospectiva, creo que hubiese apreciado más ayuda. Pero no sabía cómo pedirla. A estas edades la gente está muy ocupada con su trabajo, su familia, etcétera. Así que, al final, pagué a una persona para que me ayudase.

Supongo que aquella actividad, poner orden, me aportó una sensación de control (sobre mí misma y sobre el futuro). Vivo en una casa grande y nunca la había llevado sola ni había vivido sola en ella. Quería sentirme capaz, no oprimida entre tantos recuerdos. Además, Alex tenía tantas cosas que

llevaba años de los nervios, y por fin tenía la oportunidad de despejar un poco la casa. Me hizo sentirme mejor.

Tenía una vecina muy servicial que me traía revistas y me invitaba a cenar, pero otra vez sentía que no decía suficientes cosas buenas de Alex. Era amable y práctica, me preguntaba cómo estaba, pero deseaba desesperadamente que recordase a Alex.

Por suerte, no observé incomodidad en los demás. Lloraba a menudo, incluso en las tiendas y en los autobuses, sobre todo cuando veía a alguien que me parecía solitario. Creo que me sorprendió la facilidad con la que me trataban los demás.

Celebramos dos funerales. No sé muy bien por qué. Creo que quería sacarme de encima la incineración, pero no me veía capaz de organizar a tiempo la ceremonia que él hubiese querido. Los dos funerales fueron muy distintos. Uno fue simplemente un servicio en el que habló Chris. Me sentí muy orgullosa de él. Vino toda la gente importante para mí (mi madre, mi mejor amiga, mis hijos), y creo que es la ceremonia de la que conservo el mejor recuerdo.

El segundo funeral fue más duro que el primero porque se celebró un poco más tarde, y en esa fase ya se lleva mejor la ausencia del ser querido. Pero había que hacerlo, y lo hice. No se lo comuniqué a nadie y, por tanto, faltó gente. Me entristeció que no estuviesen allí; les habría gustado mucho, y lo lamenté de verdad. No obstante, fue totalmente soportable, y ayudó el hecho de que Alex fuese muy preciso acerca de la música que quería que sonase (que un amable amigo de mi hija descargó y grabó en un CD), y que dejase escritos pensamientos (que leyeron mis hijos) con cada tema. Aportó un núcleo y estructura a la ceremonia. No tengo nada que objetar sobre el segundo funeral, pero probablemente hubiese bastado con uno.

Un par de amigos de Alex se mostraron especialmente útiles y prácticos. En primer lugar, me escribían una vez al mes, cosa que me parecía maravillosa. Y me ayudaron a vender la colección de cochecitos Alfa Romeo y Dinky de Alex. He perdido el contacto con uno de ellos, pero es tan culpa mía como suya.

No imagino cómo sobrelleva la gente estas cosas sin una familia a su lado. Mis hijos y mi madre me hacían sentir bien. Se me rompe el corazón al ver por lo que están pasando los niños, pero me siento muy agradecida por tenerlos y muy orgullosa de ellos.

Regresé al trabajo aproximadamente cinco meses después de la muerte de Alex. Llevaba siete meses sin trabajar, ya que pedí la baja cuando empezó a necesitar cuidados diarios. Creo que me sentí preparada para volver, y realmente me fue muy bien. Era un entorno en el que me sentía muy contenta. Regresaba como viuda, pero todo fue muy bien. Aunque no invité a ninguno de mis colegas al funeral, todos fueron muy amables. La gente parece estar preparada para perdonarlo todo en momentos así, y se mostraron muy comprensivos. Creo que no tuve mucha ayuda ni conversaciones con ellos, pero sí sentí que estaban allí y que me reconocían como a una persona que acababa de perder a su marido. Por tanto, no sentí ninguna presión por estar mejor.

Dicho esto, han pasado seis años y todavía me cuesta aceptar que la gente no se acuerde de Alex, sobre todo el día del aniversario. Pero cada uno tiene su vida, y creo que hay un límite respecto a lo que es razonable esperar en cuanto a comprensión y apoyo. No obstante, no puedo negar mis sentimientos, y resulta muy agradable que la gente demuestre comprensión. Me encanta.

Por tanto, para mí, la persona que hace sentir realmente su presencia es la que continúa recordando al fallecido y no teme hablar de ello.

Por último...

No expliques constantemente cómo te sentías durante el duelo o cómo te afectó, y ten siempre en mente al fallecido, a la persona que fue. La muerte forma parte de la vida y debe ser aceptada e incorporada a las vidas de los que se quedan.

Qué podemos aprender de la historia de Joy

Joy explica cómo su identidad dependía en gran parte de su relación con su marido. Eso significa que, tras su muerte, ella no solo lo perdió a él, sino también la parte de sí misma con la que más segura se sentía y con la que más se identificaba. En efecto, fue una doble pérdida, y Joy no solo tuvo que adaptarse a vivir sin él, sino que, además, se vio obligada a reconfigurar quién era sin su marido. Ayuda a tus amigos a conectar con su verdadero yo, esa parte que existe con o sin pareja. Ayúdalos a descubrir quiénes son en realidad y anímalos a que confíen en que tienen las herramientas en su interior para ser la persona que desean ser.

Resulta interesante que a Joy le gustase que la gente compartiese su pérdida, lo que contrasta con otras historias. De nuevo, aplica tu sabiduría y observa cómo reacciona la persona en duelo. Si parece tranquila cuando expresas tu propio dolor, exprésalo más vehementemente. Si se retrae y se encierra en sí misma, vuelve a centrarte en ella.

El hermano de Norman

Norman, que perdió a su hermano

Mi hermano Tony murió hace dos años de manera inesperada. Tenía sesenta y tres. Desde hacía varios años caía enfermo de manera recurrente debido a una enfermedad autoinmune y nadie pensaba que llegase a los sesenta, pero su muerte supuso un auténtico golpe de todos modos. Fue muy repentina. Regresaba en un vuelo a Canadá, se quedó dormido en el avión y no se despertó nunca más. Estaba muerto cuando el avión aterrizó. Su mujer me llamó unas horas más tarde, deshecha en lágrimas. No supe cómo reaccionar. Creo que mi primer pensamiento fue: «Pobrecitos su mujer y sus hijos. ¿Qué puedo hacer para ayudarlos?». Me pidió que se lo dijese a mi madre y a mi hermana Sally.

Estaba recogiendo manzanas cuando sonó el teléfono, y quería acabar la tarea antes de pasar a otra cosa. Creo que pensé que aquella actividad tan trivial me daría tiempo para pensar qué iba a hacer a continuación. Mi mujer se ofreció a viajar conmigo a Londres para decírselo a mi hermana, que tenía una relación muy estrecha con Tony, y a mi madre, que ya tenía noventa y ocho años, pero le dije que no porque ella tenía algo importante que hacer y no quería que se lo perdiese.

Al final tuve que decírselo a Sally por teléfono, ya que estaba dando clase. Se puso histérica. Después se lo dijimos juntos a mamá, que se mostró sorprendentemente estoica. Pensé que la noticia la mataría, y ni siquiera lloró. Era tan consciente como todos nosotros de que Tony podía morir, pero había pasado por muchas cosas terribles a lo largo de su vida y, tal vez, sus experiencias anteriores de duelo ya la habían preparado. No lo sé. Sin embargo, el momento de darle la noticia fue muy duro. Después, Sally y yo buscamos algo de beber como desesperados, pero solo había ron, que no nos gusta. Nos lo bebimos de todos modos. Sally se marchó a casa para preparar el viaje a Canadá para el funeral. Yo no iba a asistir, ya que alguien tenía que quedarse con mamá. Me quedé junto a su cama, pero al cabo de un rato me dijo que estaba bien y que debería irme a casa. La verdad es que fue un alivio. No había mucho más que decir en aquellas circunstancias. No imagino nada peor que perder a un hijo. Si muriese uno de mis hijos, sería imposible consolarme.

Siempre es un golpe, aunque pienses que estás preparado. Cuando alguien muere, es definitivo. Mi madre ahora ya tiene más de cien años. Sin duda no tardará en morir, pero sé que será un golpe cuando ocurra. Y no tengo ni idea de cómo prepararme para eso.

Mi hermano y yo no teníamos una relación especialmente estrecha. Él vivía en Canadá, tenía una brillante carrera como médico y era una celebridad. De hecho, en una ocasión me salvó la vida gracias a sus conocimientos de oncología: insistió en que me hiciese una colonoscopia a pesar de que el médico de cabecera no había encontrado ningún problema. La prueba reveló que tenía cáncer de colon, y se pudo tratar con éxito. No obstante, su ausencia no me afligió especialmente.

Tony era mi hermano pequeño (tenía siete años menos que yo), y supongo que parte de esa dinámica consistía en que fuese muy pesado. Tenía una relación difícil con sus hijos y sus nueras, y aunque lo sentía por él, también me molestaba que no hiciese nada al respecto. Siento que debería echarlo más de menos, pero no es así. Lo quería, pero no me caía demasiado bien. Nadie está obligado a que su familia le caiga bien.

Sally, en cambio, lo adoraba. Su pérdida la sumió en una gran tristeza. A mí no me extrañaba que no compartiésemos esa emoción. Me consolaba el hecho de que yo tenía que ser el adulto responsable; me gustaba ese papel, el de consolar en lugar de ser consolado. Quería estar ahí para ella. Uno conquista sus miedos cuando se ve obligado a enfrentarse a ellos, como cuando oyes un ruido en casa y sabes que tienes que actuar con seguridad y valentía porque tus niños duermen. Así, supe al instante cuál tenía que ser mi papel, y me pareció bien. Creo que Tony también lo habría aprobado.

No creo que el duelo tenga que ir acompañado necesariamente del llanto. Yo nunca lloré por un amigo que murió a los veinticuatro años. Y tras perder a mi padre solo lloré viendo una película que me lo recordó. Supongo que ese tipo de expresión de dolor no va conmigo. Y no deja de sorprenderme, ya que lloro con mucha facilidad (especialmente desde que me convertí en padre). Pero cada uno echa de menos a su manera, y resulta fácil sentirse culpable si no expresas el dolor como se espera que lo hagas.

¿Qué puedes decir... y qué no debes decir?

Superé el golpe de la muerte de Tony explicándoselo a los demás. En cierto modo, cuando hablas de la muerte de alguien muy cercano, sobre todo con gente que no lo conocía, se produce una extraña satisfacción al observar su reacción, porque es una interrupción de la dinámica social normal. Y es algo así lo que quieres después de una muerte (al menos durante un rato). Sé que suena un poco egoísta, pero creo que durante el duelo se puede ser bastante egoísta. Y dado que me sentía culpable por no experimentar emociones más intensas, puede que la expresión de compasión de los demás me hiciese sentir mejor respecto a lo que me faltaba en mi propia experiencia del duelo.

La muerte de una celebridad siempre tiene mayor resonancia. Recibimos muchas cartas de colegas de profesión de Tony con anécdotas divertidas sobre su vida pública. Parecía que aquello

era lo que más llamaba la atención en lugar de los detalles íntimos de su carácter en privado. Habría preferido cartas que hablasen de la vida personal de Tony, pero nunca llegaron. Siempre me he enorgullecido de ser honesto con mis sentimientos, sin ser hiriente, en las cartas de pésame. Creo que si eres honesto, serás correcto.

En la ceremonia que organizamos en Londres en memoria de Tony, seis meses más tarde, una mujer le dijo a mi madre que Tony le había propuesto matrimonio en dos ocasiones. A mí me pareció muy divertido, pero los demás se ofendieron muchísimo (en especial la viuda de mi hermano). Creo que el problema fue que aquella mujer estaba expresando su propio dolor y se centró en la persona equivocada y en el momento equivocado. Aunque no pretendía ser graciosa, a mí me lo pareció, y creo que a Tony le habría ocurrido lo mismo (era como un cómico profesional, de manera que un toque de humor en su funeral no parecía nada descabellado).

Las palabras más sabias que oí salieron de mi mujer. Ya habíamos hablado en otras ocasiones sobre la preparación para la pérdida y la muerte, y ella siempre decía que en realidad lo más maduro es no intentar prepararse. Lo único que podemos hacer es esperar y ver qué se siente cuando ocurre. Y entonces solo tenemos que afrontarlo.

¿Qué me ayudó... y qué no?

No tuvimos que enfrentarnos a muchas cuestiones prácticas tras la muerte de Tony porque todo se preparó en Canadá. No me resultó duro no asistir al funeral. En cierto modo fue un alivio, ya que no me llevaba demasiado bien con mi cuñada. Si hubiese asistido, habría sido un estorbo. Y también era importante estar con mamá, que no pudo acudir a causa de su avanzada edad.

En la ceremonia celebrada en Londres (a la que mamá sí asistió, dos días antes de su noventa y nueve cumpleaños) pedimos a la gente que contribuyese con una organización benéfica en memoria de Tony. Pedir dinero siempre es complicado. Yo lo veía como un donativo, pero resultó increíblemente difícil obtener fondos. Nos sorprendimos por la gente que colaboró, pero todavía más por la que no lo hizo, y solo conseguimos avanzar con dificultad hacia nuestro objetivo el primer año. Yo pensaba que conseguiríamos mucho más. Aquellas personas, cientos, habían expresado su amor, pero el seguimiento fue mínimo.

En otros aspectos sí recibimos un gran apoyo. Uno de los amigos de Tony asistió al funeral en Canadá para dar un discurso, y también se encargó de la ceremonia en Londres. No era la persona más fácil del mundo para trabajar con él, pero a Tony le habría gustado el resultado. Su amigo habló muy bien y se implicó mucho. Nos sentimos profundamente agradecidos por su ayuda, su apoyo y su evidente dedicación para honrar la memoria de mi hermano.

Me sorprendió leer los homenajes de la gente y oír cómo Tony había tocado y cambiado sus vidas. Como su hermano mayor, no tenía ni idea de lo mucho que lo iban a echar de menos personas que no eran de su familia. Y es ahora cuando empiezo a darme cuenta del impacto que esos homenajes provocaron en mi propia experiencia del duelo, ya que me hicieron ver cuánto lo había infravalorado.

Siento que fuese así. Estoy expresando algo que no había podido decir antes. No creo que necesitare mi aprobación, pero todos queremos sentirnos valorados por las personas que respetamos, admiramos y queremos. De modo que me sentí un poco mal por no haberle dado aquella aprobación. Pero Tony también podía ser un pesado presuntuoso, y el deseo de dejarlo en mal lugar era muy fuerte en ocasiones. No obstante, ahora veo que podía haber sido más amable. Puede que me hubiese reservado mi admiración, y debería haberla expresado. Me gustaría haber sido más generoso.

Aunque me falten las palabras en los funerales y los homenajes, los abrazos se me dan muy bien. Un apretón de manos y una mirada con sentimiento también están bien. A veces pienso que un abrazo dice todo lo que necesitas saber, especialmente si se trata de un pariente al que no ves desde hace veinte años. ¿Qué otra cosa puedes hacer? No quieres ponerte al día, y es posible que ni siquiera te caiga demasiado bien. Un abrazo puede ser muy útil en esos casos. No todo el mundo tiene a punto una frase original, y mucha gente se queda literalmente sin palabras debido a la tristeza y al impacto de la muerte. Y es algo que hay que respetar. Por tanto, la acción instintiva es lo mejor. No te avergüences. Recibí muchos abrazos de mi mujer, mis hijos y mi hermana, y para mí fue lo mejor. Sé que lo hacían de corazón.

Mis dos hijas estaban más preocupadas por mí que yo mismo. Pensaban que estaría peor, pero tuvieron el tacto suficiente de no sondearme y se limitaron a estar ahí. No me hice el valiente ni me desentendí de todo. Me comporté como lo sentía. No traté de inventarme el dolor.

Una de mis hijas pidió la baja en el trabajo para quedarse conmigo mientras mi mujer estaba fuera por cuestiones profesionales. No quería que estuviese solo. Le dije que estaría bien, pero me alegré de que viniese. Pasamos muy buenos momentos juntos, charlando, bebiendo y recordando. Fue maravilloso.

La gente necesita saber qué puede esperar de ti en un funeral, sobre todo si, por ejemplo, vas a decir unas palabras en homenaje. Siempre le explico a la familia en duelo como será mi discurso para que lo sepan de antemano. Pero cuando se trata de un encuentro entre dos personas, prefiero actuar desde el corazón. Cuando acabas de perder a alguien muy cercano, lo que necesitas es honestidad. Por tanto, si te ves incapaz de decir algo, lo mejor es no hacerlo. Un apretón de manos sincero es mejor que unas palabras vacías.

Creo que estar ahí significa poder hablar abiertamente sobre lo bueno y lo malo que recuerdas, y reír y llorar. Mi familia cercana me dio fuerza y energía. Cada muerte deja un vacío con los bordes dentados. El vacío puede reducirse con el tiempo, pero tus emociones siempre se engancharán en los bordes, que nunca desaparecen del todo. Cada vacío es muy personal, no existe una regla que funcione para todo el mundo, pero diría que confíes en tu instinto más que en tu intelecto, y que expreses lo que sientes sobre el fallecido a la persona en duelo.

Por último...

Habla sobre ello y no te sientas culpable. Cuanto más honesto seas, más se apreciará tu intervención. Actúa por instinto y no prepares lo que vas a decir. Yo siempre acabo enviando el

primer borrador de las cartas de pésame, porque cuanto más intentas mejorarlas, más artificiales resultan.

Qué podemos aprender de la historia de Norman

Norman nos explica que la muerte de su hermano no lo conmovió especialmente. Pero no sentirse afectado, cuando todos los que te rodean lo están, puede que te lleve a aislarte. No escatimes tu apoyo solo porque creas que es lo que toca. Tu amigo o amiga en duelo sigue teniendo derecho a una dosis extra de cariño.

Hasta que entrevisté a Norman, él no había destapado sus sentimientos de culpa por no haber valorado a su hermano. Ocurrió varios años después del fallecimiento. Del mismo modo que tratas de aceptar el modo de afrontar los hechos de tu amigo o amiga en duelo, no lo tomes todo al pie de la letra y ábrete a la posibilidad de que haya cosas por revelar. Esto no significa que tengas que incitar ni sonsacar a nadie, pero no olvides que algunas cosas necesitan su tiempo para salir a la superficie.

La amiga de Lina

Lina, que perdió a su amiga

Mi amiga Gemma murió a los veinticuatro años. Le diagnosticaron un cáncer nueve meses antes, y durante el tratamiento de quimioterapia y radioterapia estuve a su lado. En ese tiempo desarrollé un trastorno de la alimentación del que todavía me estoy recuperando. Por tanto, su muerte quedó mucho más ligada a mi enfermedad y a mi recuperación, lo que dificultó mi duelo y la separación entre esta y lo que me ocurría a mí.

Gemma es la primera amiga que recuerdo de la infancia, y durante mucho tiempo, en nuestra adolescencia, fue mi única amiga. Nos conocimos en la guardería, y en cuanto tuvimos la edad adecuada, íbamos al colegio juntas todos los días. Así hasta acabar la secundaria. A partir de entonces empezamos a cambiar y a diferenciarnos en nuestros intereses, en lo que hacíamos los fines de semana y con quién salíamos. Pero siempre mantuvimos un nexo que iba más allá de la distancia y de las etapas vitales de cada una.

Durante la enfermedad de Gemma, nunca fui consciente de los posibles pronósticos. Ella no hablaba de si se estaba muriendo o no, nos centrábamos en los resultados del tratamiento. A menudo hablábamos de lo que haría cuando se recuperase.

Eso significaba que nunca supe si se iba a dar, ni cuándo, la conversación sobre la muerte. Yo esperaba que tuviésemos charlas profundas y significativas sobre la vida y la muerte, pero, en cambio, hablábamos de cosas cotidianas. En ocasiones, cuando me quedaba con ella, me despertaba por la noche, sobresaltada, y le preguntaba:

—¿Quieres decir algo? ¿Estás bien?

Ella se reía y respondía:

—Estoy bien, Lina. Duérmete.

Recuerdo que en un momento dado pensé que parecía que las cosas iban a peor, y le pregunté a su padre:

—¿Es ahora cuando debería pedir una baja en el trabajo para estar con Gemma y decirle a sus amigos que vengan a verla?

—No creo que hayamos llegado a esa fase —me respondió.

Así, dado que nadie más pensaba que Gemma iba a morir, sentí que yo tampoco debía pensarlo ni

decirlo.

Y entonces, dos semanas antes de su muerte, me diagnosticaron anorexia. Fui a ver a un amigo de la familia que era psiquiatra y le expliqué lo de Gemma.

—Apoyar a una amiga moribunda es muy difícil —me dijo.

Y yo le repliqué que no lo había entendido, que Gemma no se estaba muriendo. Me explicó con toda franqueza que cuando el cáncer pasa al hígado y a los huesos ya no hay remedio. Yo continué rechazando la información y él reafirmandola, hasta que finalmente dijo:

—Tú ya lo sabías, Lina. Mira lo que te estás haciendo.

Y así fue como descubrí que Gemma se estaba muriendo. De pronto, todo cobró sentido. Fue como si se encendiese una luz. Recuerdo que después hablé con mi novio y sentí una gran paz. Ya no tenía que seguir fingiendo, ni ser fuerte, ni preguntarme confusa por qué estaba tan mal. Era comprensible que estuviese enferma y triste.

Yo percibía que las cosas iban cada vez peor. Un día, dos semanas más tarde, me descubrí mirando el teléfono durante mucho rato, esperando un mensaje de la familia de Gemma que me dijese que debería ir a despedirme de ella. Pero lo que recibí fue una llamada de su hermana para decirme que había muerto.

En cuanto oí aquellas palabras sentí como una ligereza en el aire, que el alma de Gemma había sido liberada de su cuerpo dolorido y ahora estaba en todas partes. Ahora que había muerto podíamos afrontar aquello que habíamos ocultado durante tanto tiempo. Su hermana me pidió que informase a los demás, cosa a la que accedí de manera instintiva. Recuerdo que una amiga, al saberlo, se quedó destrozada, y yo pensé: «Bueno, y ¿qué esperabas? Obviamente, no has estado demasiado con ella». Ahora veo lo rápido que pasé de ser la amiga ignorante y esperanzada, como aquella chica, a la que estaba preparada.

¿Qué se siente?

Nada fue como lo había imaginado. Tenía una visión un poco peliculera de la muerte y el duelo; pensaba que me desmayaría y gritaría pidiendo ayuda. En cambio, cuando la hermana de Gemma me dio la noticia, pensé: «¡Mierda! No he podido despedirme». No hubo histeria, sino la aceptación tranquila de que había muerto, de que aquello que todos pensábamos y nadie decía finalmente había ocurrido. Recuerdo que el cielo estaba precioso aquel día, y pensé que el sol brillaba más que nunca porque Gemma había muerto. No esperaba aquel tipo de experiencia espiritual.

También pensaba que el proceso de la muerte en sí mismo se parecería al de las películas, que sabríamos que Gemma se moría y cuánto tiempo le quedaba. Pensaba que perdería el pelo y que la ayudaría a elegir pañuelos y sombreros. Que se desmoronaría y me contaría lo asustada que estaba. Que tendríamos conversaciones sobre la vida y que haríamos álbumes de recuerdos y nos diríamos todo aquello que no podríamos volver a decirnos.

Seguir los pasos de la familia en todo momento resultó bastante agotador: prepararme para la conversación que nunca llegó, intentar mostrarme alegre y divertida, pero también estar siempre

abierta y lista por si alguien quería hablar sobre la muerte. Era como estar en alerta máxima, en permanente estado de vigilancia. Me resultó duro. Me siento mal diciendo esto porque, obviamente, para mí no era tan difícil como para Gemma, pero no fue nada fácil. Todo esto, sumado al hecho de que no era de la familia y ni siquiera vivía en la misma ciudad, dificultó que encontrase el modo de pedir ayuda.

Fue después cuando supe que todos eran conscientes de que Gemma se estaba muriendo, incluida ella misma. Descubrí que lo sabía cuando vi un documental en el que ella participaba. Trataba sobre lo que se siente cuando uno sabe que va a morir. Hay una parte en la que explica por qué no está enfadada ante el hecho de morir a una edad tan temprana: «Bueno, ese es mi camino», decía con toda tranquilidad. Fue un auténtico *shock* verla tan cómoda con el hecho de que se estaba muriendo, pero también sentí cierto alivio al saber que estaba pasando por todo aquello plenamente consciente. Mi padre la describía como el Buda iluminado, que acepta sin reservas su camino y sabe bien lo que ocurre.

Lo complicado de ver morir a una amiga es que eres consciente en todo momento de que el dolor y la tristeza que puedas sentir nunca serán tan intensos como los de la familia. Yo no me permitía hacer nada placentero (relajarme, salir, tener sexo, comer cosas buenas) porque no quería «divertirme» mientras Gemma pasaba por un momento tan difícil, sin placeres y con mucho dolor. Me estaba negando la vida.

Por desgracia, las cosas con los padres de Gemma cambiaron tras su muerte. Durante la enfermedad, siempre me recibieron muy bien (aquello me recordaba cuando éramos más pequeñas) y sentía una intensa conexión con ellos. Siempre se alegraban de verme y recibía un gran refuerzo positivo cada vez que visitaba a Gemma. Su madre me enseñó a hacer punto y reconoció que yo podía tener problemas a raíz de la enfermedad de Gemma.

Todo cambió el día de su muerte. Fui al hospital con otras amigas y me pareció que nuestra presencia incomodaba a sus padres. Aunque soy consciente de que quizá les resultaba muy doloroso verme viva, me sorprendió y me dolió porque no me lo esperaba. Hemos compartido algunos buenos momentos desde entonces (por ejemplo, el cumpleaños de Gemma), pero casi siempre me he sentido incómoda. Ya he aceptado que nunca tendré con ellos la relación que deseaba, pero sí mantengo una relación natural y cercana con la hermana de Gemma, y eso significa mucho para mí.

De hecho, la hermana de Gemma tiene una amiga con cáncer. Hace poco hablamos, y me explicó que quiere pedir una baja para poder estar con su amiga, y lo difícil que resulta cuando no formas parte de la familia inmediata porque no sabes el papel que debes desempeñar. Entonces me miró y supe que entendía lo difícil que debía de haber sido para mí. Acepté su reconocimiento: fue maravilloso y sentí que algo cambiaba en aquel momento.

¿Qué puedes decir... y qué no debes decir?

Llamé a mis padres en cuanto supe la noticia. Mi padre me preguntó qué necesitaba. Le dije que no lo sabía; no sabía qué podía y qué no podía hacer, o si estaba justificado que me ayudasen. A

continuación me dijo que había llegado el momento de que pidiese ayuda. De modo que le pedí que me recogiese en Mánchester. Fue estupendo recibir permiso para pedir ayuda.

Siempre y cuando fuese desde la autenticidad, aprecié mucho las observaciones positivas hacia mí y los gestos que me hicieron sentir bien. Mi jefe me recordaba a menudo que la enfermedad de Gemma tendría un gran impacto en mi propio bienestar, y sus palabras siempre me tranquilizaron y me consolaron.

También me sentía reafirmada cuando me decían cosas como «Has hecho mucho», sabiendo que no podía hacer nada más. Siempre dudé de eso, siempre me preguntaba si debería haber ido a ver a Gemma con más frecuencia, si era una amiga lo suficientemente buena. Tuve la suerte de que muchas de mis amigas se tomaron el tiempo necesario para consolarme y escribirme mensajes como estos: «Ahora Gemma es libre, tú también puedes serlo», «Tiene que ser duro para ti, sé que estabais muy unidas» o «Has sido una buenísima amiga para Gemma».

Cuando mi trastorno alimentario empezó a resultar más evidente, hacia el final de la enfermedad de Gemma, mi madre me dijo:

—Que no comas no va a salvar a Gemma.

También fue maravilloso oír aquellas palabras.

Dos semanas antes de la muerte de Gemma visité a una terapeuta que trabajaba con energía de cristales. Al final de la sesión me dijo:

—Espero haber conseguido que experimentes lo que está ocurriendo. Tener una amiga que se está muriendo es una de las experiencias más hermosas que podemos vivir.

Fue realmente agradable escucharla, sobre todo porque un psiquiatra me había dicho anteriormente que no volviese a ver a Gemma. Me sentí agradecida por la confianza de la terapeuta en mi fortaleza para apoyar a mi amiga.

En cambio, no me gustó que me dijeren cosas como: «A Gemma esto no le habría gustado». Cuando la gente trataba de hablar desde la perspectiva de Gemma, me sentía protectora y a la defensiva. Por supuesto, sabía que a ella no le habría gustado aquella manera autodestructiva de llevar la situación, y me sentía completamente avergonzada por mi reacción, pero no podía hacer oídos sordos y no me ayudaban en nada con aquellas palabras. Las personas que me apoyaban eran mis amigas, no conocían a Gemma, y deseaba que elogiase lo que estaba haciendo en lugar de prever qué pensaría y sentiría mi amiga. Incluso las afirmaciones positivas del tipo «Gemma te quería» me resultaban molestas.

Recuerdo que mucha gente se mostraba frustrada porque yo continuase de duelo y no me concediese caprichos. Hace unos meses estaba hablando con una persona sobre la muerte de Gemma y me dijo:

—Ya lo has superado, ¿no?

Intenté explicarle que no funciona así, pero no tengo claro que lo entendiese.

Otra persona a la que relaté mi experiencia exclamó:

—¡Hala, qué fuerte!

O algo así. Pensaba que podía compartir esas intimidades, pero su comentario me demostró que me había equivocado. Y me sentí muy incómoda.

El modo de tratarme de los demás cambió notablemente tras la muerte de Gemma. Y tenía que ser así. Antes de que eso ocurriera todas las preguntas eran sobre ella: cómo estaba, cómo iba el tratamiento, cuándo iba a verla otra vez... Después, todas fueron sobre mí. Creo que es porque a la gente le cuesta menos preguntar por el cáncer y los aspectos prácticos que lo rodean que ahondar en cuestiones más profundas sobre el hecho de ver morir a una amiga. También desde mi perspectiva me resultaba más sencillo centrarme en Gemma y no en mis propias emociones. Pero el duelo no es una enfermedad, y dado que la gente ya no podía escudarse en esas preguntas prácticas después de su muerte, el énfasis se desplazó a mi persona. Me siento agradecida de que mis amigas y mi familia realizaran ese cambio. Fue muy natural.

¿Qué me ayudó... y qué no?

Recibí mucho apoyo en el trabajo. Mi jefa me animó a hablar con mis padres y con el médico, y a tomarme unos días de descanso y seguir alguna terapia. Comprobaba continuamente si estaba bien, en contraste con los amigos y la familia, que me preguntaban (comprensiblemente) por la familia de mi amiga.

Tomé conciencia de una especie de «duelo competitivo» que algunas amigas de Gemma también observaron. Me sentía resentida cuando antiguas compañeras de colegio acudían a mí llorando por la muerte de Gemma y no habían aparecido ni una sola vez durante su enfermedad. Me enfurecía que no tuviesen ni idea de cómo se habían sentido todo aquel tiempo su familia, su compañera de piso y sus amigos más cercanos. Una amiga mutua lo mencionó en el funeral y mostró abiertamente su ira contra aquellas personas que hacía años que no la veían y ahora lloraban tanto. La hermana de Gemma se limitó a decir:

—Están tristes por la muerte de Gemma, y eso es lo que importa.

Aunque suena horrible, creo que ella no tenía nada que demostrar porque era la hermana de Gemma, su nexo era un hecho, mientras que para mí era importante el reconocimiento de mi persona y de lo especial que era nuestra amistad.

En aquellos momentos sentí una gran necesidad de mis padres y de llorar. Rechacé mucho amor y apoyo de las amigas, de otros familiares y de mi novio, porque sentía que no los merecía. Mi manera de pedir apoyo consistió en desmoronarme y ser incapaz de hacer algo al respecto. Tenía que llegar a un punto crítico para aceptar ayuda. Recuerdo muchas ocasiones en que llegué a casa deshecha, que tenían que alimentarme, acostarme y consolarme. Era incapaz de pedir un abrazo si no me encontraba en plena crisis.

Aunque mis parientes más cercanos también lo sintieron mucho por ella, sentí que me permitían ser la protagonista del duelo. Con su familia, en cambio, no ocurrió lo mismo. Y lo entiendo. Fue igual con aquellas de mis amigas que no conocían a Gemma, y me parecía importante disponer de ese espacio para el duelo. Me brindaron muchísimo apoyo; estuvieron a mi lado toda la tarde después de su muerte hasta que mi padre y mi hermana llegaron a recogerme. Seguramente tenían otras cosas que hacer u otros lugares adonde ir, pero se quedaron conmigo y me dieron muchísimo consuelo.

El funeral se celebró el día antes de mi cumpleaños. Mi novio (hoy mi prometido) me llevó por ahí al día siguiente. Necesitábamos aquella oportunidad para «reencontrarnos» y recuperar el tiempo perdido. Era exactamente lo que necesitaba.

No colaboré en la organización del funeral ni en la del velatorio, pero sí me encargué de informar de los detalles a los amigos de Gemma. Me resultó menos difícil que explicar que había muerto, ya que lo hice todo a través del correo electrónico o de mensajes de texto y no tuve que enfrentarme a sus reacciones.

Muchas veces me daba cuenta de que la gente quería cambiar de tema cuando hablaba de Gemma, y pensaba: «¿De qué otra cosa podemos hablar si ha ocurrido algo tan terrible?». Creo que nunca llegué a decírselo a nadie. Para mí, Gemma era lo único en lo que podía pensar y de lo que podía hablar en aquellos momentos. Me costaba concentrarme en cualquier otra cosa.

Lloré mucho y, en general, recibí mucho apoyo cuando me desmoronaba. Recuerdo que me ocurría en los restaurantes, y que me iba al lavabo porque me parecía inapropiado llorar en lugares públicos. En ocasiones, cuando sabía que iba a llorar, avisaba y decía:

—Estoy bien, pero necesito llorar, ¿os importa?

Llorar es bueno. Hay que llorar. En una ocasión estaba con mi novio en un festival de música. Gemma ya había muerto y me pasé una buena parte del concierto derramando lágrimas. Allí estaba yo, llorando, escuchando la música y mirando a las estrellas. Sentí que todo mi cuerpo estaba en duelo, y fue liberador. Dave estaba detrás de mí, abrazándome, y me dejé llevar.

Hoy, cuando hablo con alguien que no conocía a Gemma y se pone a llorar, me gusta. Sé que llora por mí y por lo ocurrido, y me resulta muy distinto a aquellos que lloraban a moco tendido en su funeral.

Creo que mis relaciones con algunas personas cambiaron mucho, pero siento que en cierto modo salieron reforzadas. Estar ahí consiste en permitir que la persona viva su duelo libremente, como quiera y necesite, a menos que le provoque algún daño, en cuyo caso conviene animarla con compasión desde el corazón a que exprese sus sentimientos sin remordimiento. Es preciso darle tiempo, amor y un espacio seguro para expresarse, y escuchar sin juzgar y con plena aceptación.

Por último...

¡Cuidate! Aunque no seas tú quien ha perdido a un ser querido, apoyar a la persona en duelo puede resultar duro y provoca emociones difíciles que no deberían pasarse por alto.

También es importante recordar que no hay que presionar a la persona en duelo animándola a que sienta algo distinto. No es conveniente que se compare con otras que también están en duelo y que crea, por ejemplo, que no debería estar tan triste porque no es la madre, o la hermana o la pareja de la persona que ha fallecido. Si estás triste, lo estás porque te afecta por la razón que sea, y es muy lícito. Así, como amigo o amiga de la persona en duelo, la ayudarás mucho si se lo recuerdas.

Qué podemos aprender de la historia de Lina

Por lo general, después de un proceso largo hasta la muerte, lo primero que siente la persona en duelo es alivio. Y tal vez sea más evidente en el caso de las personas que están en la misma posición que Lina, con un papel bastante complejo y mucha incertidumbre en la dinámica de apoyos. No temas compartir el alivio con tu amigo, amiga o ser querido. También es posible que necesite mucha reafirmación, como Lina, de que está bien pedir ayuda. Recuérdale que estás para él o ella, no para la familia en duelo, y que está permitido que el proceso le resulte doloroso.

Por último, creo que esta historia plantea el papel del mejor amigo. Cuando consideramos «mejor» amigo a alguien es por una razón: es especial, tiene más valor para nosotros y, por tanto, es importante que esa relación sea reconocida cuando alguien pierde a su mejor amigo o amiga. Sé que puede sonar un poco vacío dadas las circunstancias, pero esas distinciones aparentemente insignificantes pueden resultar muy reconfortantes y ayudar a expresar el dolor con mayor libertad.

La pareja de Ben

Ben, que perdió a su pareja

Conocí a Lizzie cuando yo tenía veinticinco años. Llevábamos juntos un año y medio. Habrá quien piense que no es mucho tiempo, pero yo llevaba solo tres años cuando nos encontramos entre los millones de personas que pueblan este planeta. Era mi compañera y mi mejor amiga.

Yo me hallaba en el trabajo, y al final de la jornada me dispuse a comprobar mi teléfono. Por la mañana le había enviado un mensaje a Lizzie: «Que tengas un buen día», y no había recibido respuesta, algo que no era habitual. Y en cambio tenía un mensaje de voz de su hermana, lo que tampoco era habitual. Escuché el mensaje: me decía que tenía malas noticias y que llamase lo antes posible. De inmediato supe que Lizzie había muerto. Lo supe por la voz de su hermana. Llamé, esperando estar equivocado, diciéndome que podía ser otra cosa.

—Dime qué ha pasado —dije en cuanto descolgó.

Y la hermana de Lizzie me respondió:

—Lo siento mucho, Ben.

Le supliqué que me dijese que no era cierto, que se trataba de una broma macabra:

—Por favor, dime que es una broma... Por favor, por favor.

Solté el teléfono y grité. Fue brutal.

Lizzie había muerto en un accidente con su bicicleta de camino al trabajo. Cuando le envié el mensaje por la mañana llevaba treinta y tres minutos muerta.

Llamé de inmediato a mi mejor amigo y le pedí que viniese a recogerme. A continuación llamé a mi madre y le dije:

—Está muerta.

—¿Quién? —me preguntó.

Le dije que se trataba de Lizzie, que me tenía que ir y que la llamaría más tarde. Fui a buscar al jefe de personal. Recuerdo que recorrí el edificio llorando, buscándolo, gritando su nombre. Finalmente entré en una sala y encontré a otro colega.

—¡Dios mío, está muerta! —grité, y me lancé en sus brazos. Después pasé mucho rato haciendo llamadas para informar a la gente. Más tarde resolví algunos asuntos del trabajo, y antes de marcharme, el jefe me dijo que me tomase dos semanas libres. En aquel punto yo no tenía ni idea de

qué quería.

Aquella tarde fumé mucha hierba en un intento de engañar a mi mente. Logré convencerme de que había perdido la cabeza, de que estaba atravesando un episodio psicótico y que iban a llevarme a una institución mental. Al día siguiente le envié un mensaje a mi amigo: «Dime que no ha ocurrido», y su respuesta fue: «Lo siento mucho, tío».

Tres días más tarde fui a ver el cuerpo de Lizzie al hospital. Sus familiares me dijeron que iban, y yo supe que debía asistir también. No sé por qué, pero lo hice. No tenía ninguna duda y mucho miedo. Iba hacia un hospital a ver a una persona muerta. Eso por sí solo ya da miedo. Si añadimos lo que esa persona significa para ti, es horrible.

Su familia entró primero, y yo esperé fuera. Nunca olvidaré el momento en que salió la madre de Lizzie. Repitió mi nombre una y otra vez sin dejar de llorar. La abracé y entré en la sala. Lizzie conservaba su aspecto de siempre. Había muerto de un infarto, solo tenía un par de arañazos en la cara. En aquel momento no lloré. Solo le hablé. Una parte de mí pensaba que ella seguía viva, deseaba que se despertase, pero también era consciente de que estaba hablándole a la persona que amaba en el depósito de cadáveres de un hospital. Salí de la sala temblando de manera incontrolable. Me resulta horrible revivirlo. Aquellas imágenes permanecen en mi mente; nunca desaparecerán.

Fui a ver a Lizzie tres veces más durante el velatorio. Llevaba un vestido que yo conocía; lo habían acortado. También lucía un broche cuya historia me había explicado y las medias que llevaba el día que nos conocimos. Y no estaba viva. Seguía preciosa, solo que muy muy fría. Le besé la frente a alguien que descansaba en un ataúd y a quien, unos días antes, había dado un beso de buenas noches.

No lloré. Sentí que tenía que ser valiente por ella. Pero me derrumbé en cuanto salí de la sala. El padre de Lizzie me hizo un gesto para que volviera a entrar cuando él y su mujer salieron. Más tarde supe que lo hizo porque a la madre de Lizzie le preocupaba que, si su hija todavía podía ver algo, no quería que la última imagen fuese la de sus padres destrozados; quería que fuese yo y que le dijese: «Todo saldrá bien. Nos veremos pronto». Ahora tampoco puedo quitarme de la cabeza que yo fui la última persona que la vio.

¿Qué se siente?

No creo que la palabra «nunca» sea realmente relevante a menos que hablemos de la muerte. Nunca volveré a ver a esa persona. Nunca podré cambiar nada al respecto. Es así. Definitivo. Lo único cierto es que la muerte es inevitable. «Nunca» es una palabra importante para mí. Todavía no la entiendo; puede que con el tiempo. No lo sé.

Jamás me había sentido tan solo. Tengo muy buenos amigos y una familia maravillosa. Me ayudan en todo lo que pueden, pero sigo sintiéndome solo a pesar de tenerlos cerca. Lizzie era mi mejor amiga, mi familia, mi compañera. Y en una situación como esta, sería la primera persona con la que desearía hablar.

Me siento inútil, desorientado, culpable. Como si estuviese perdiendo la cordura. He visto cosas

que cambiarán mi mundo para siempre, que han roto mis esquemas. Sé que podría encerrarme en una habitación oscura y no salir más. Pero también sé que tengo que seguir con mi vida. Y que si no lo hiciese, estaría frenando un proceso: el proceso del duelo. Y a Lizzie no le gustaría que hiciese eso.

Sé que necesito ayuda, pero todavía tengo que descubrir de qué tipo. Creo que necesitaba (y aún necesito) que alguien me dijese que no era real. Es imposible, lo sé, pero todavía lo espero con desesperación.

Durante las primeras semanas me sentí cómodo pidiendo ayuda, capaz de llamar a la gente y hablar de ello, de pedir un poquito de tiempo. Actualmente apenas lo hago. La vida tiene que continuar para todo el mundo, y no puedes esperar que los demás estén ahí siempre para ti. Ahora siento que no quiero molestar a nadie o explicar cómo me siento. He aprendido a vivir en soledad.

Pido ayuda a mi madre y a unos cuantos amigos. Mis necesidades van cambiando: a veces necesito estar con gente, y otras no quiero hablar con nadie; a veces me apetece cerrarme en banda, siento que todo el mundo habla de trivialidades y soy incapaz de entrar en la conversación. Resulta difícil porque no sé qué voy a necesitar ni cuándo: puede que, de repente, necesite ver a una persona con la que no hablo desde hace días, y eso podría incomodar a quienes me rodean. Pero es así como funciona; la necesidad surge de la nada y de manera repentina.

Resulta complicado cuando no formas parte de la familia de la persona fallecida. Aunque hubiésemos estado comprometidos o casados, no tendríamos lazos de sangre y, por tanto, es muy distinto. Veo muy claro que soy incapaz de hablar con ellos sobre mis sentimientos. Es un dolor distinto. Sé que mi dolor es distinto al de la madre de Lizzie.

Todavía no he visitado a ningún especialista en duelo. Aunque sí he visto a mi psiquiatra. Llevo varios años con él por diferentes razones. Es honesto y directo, rozando la grosería, pero me gusta. No me tomé bien que me dijese que debería pensar en guardar las fotos de Lizzie en una caja. También pensaba que debería empezar a apartarme de la familia. Basándose en lo que ya sabía sobre mí, le preocupaba que las fotos y los recuerdos me llevasen a un lugar peligroso. Creo que tiene razón, sobre todo en lo que respecta a mi relación con la familia. En cinco años podría mudarme o tener otra pareja, pero la madre de Lizzie nunca volverá a tener a su hija. Es horrible pensar ahora en todo eso. Y todavía no puedo deshacerme de nada. Tengo un osito que me compró, una foto y un collar que van conmigo a todas partes. Siempre coloco la foto en la mesita de noche, esté donde esté, y el salvapantallas de mi ordenador es un retrato de Lizzie. Puede que con el tiempo tenga que dejar todo eso a un lado, pero de momento necesito mantenerla viva.

Regresé al trabajo dos días después del funeral. Me había tomado las dos semanas libres y me preocupaba que me sustituyesen si no volvía. ¿Qué iba a hacer entonces? Si hubiese dejado mi trabajo, ¿qué habría pensado Lizzie? Pensaba mucho en lo que ella desearía. Y no fue fácil. No conocía a mis colegas, de modo que pasaba mucho tiempo llorando solo en una sala y después reaparecía como si no hubiese pasado nada.

¿Qué puedes decir... y qué no debes decir?

Después de ver el cuerpo de Lizzie, me reuní con un amigo. Me preguntó si al verla había percibido la diferencia entre el cuerpo y el alma. Le respondí que el cuerpo estaba allí, delante de mí, pero que su alma estaba en nosotros, en las personas que entramos a verla. Agradecí la oportunidad de analizar la experiencia de aquel modo: era una pregunta inusual y no me la había planteado, pero al pensar en ella llegué a la conclusión de que Lizzie seguía, de algún modo, viva en mí. De manera que la curiosidad de mi amigo me ayudó a pensar con mayor claridad.

Las palabras que más me consolaban eran las del tipo «Llámame en cualquier momento del día o de la noche», o «Sé tú, simplemente eso», ya que me reafirmaban en que todo lo que sentía era pertinente. Un amigo a quien conocía hacía poco tiempo me dijo que aquello sería lo peor que me ocurriría en la vida. Sea cierto o no, su honestidad y su franqueza me parecieron bien; no intentó pasar de puntillas por lo ocurrido ni restarle importancia.

Lo mejor que me han dicho nunca es, simplemente, la palabra «tiempo». Un par de personas me la dijeron, y es perfecta porque en realidad es lo único que tenemos. El tiempo condensa mi existencia; no puedo agarrarme nada más que al hecho de que el tiempo pasa. Y algo ocurrirá, solo que no sabemos qué.

Muchas personas me han dicho, más recientemente, que parece que estoy mejor. No tienen ni idea. En cierto modo es verdad, porque durante las dos primeras semanas necesité ayuda incluso para atarme los zapatos. Supongo que lo que intentan decir es que estoy mejor que antes, más capaz, más coherente. Pero después siento la presión de responder que sí, que estoy bien, cuando no es cierto. Solo soy mejor fingiendo. E intento transmitirlo respondiendo con frases como «Bueno, hoy es un día malo, y ayer fue un día horrible».

Me siento incómodo cuando me dicen cosas como: «Sé que no es lo mismo, pero...». Y entonces me descubro escuchando una historia que no se puede comparar sobre algo que no me importa. Esas historias no podrían estar más lejos de lo que me ha ocurrido, y aunque aprecio los intentos de ayuda, me provocan el deseo de cerrarme en banda.

La expresión «sé fuerte» también me resulta extraña. Es una afirmación absurda. No significa nada ni ayuda en absoluto. ¿Cómo puede uno «ser fuerte»? Siento que estoy a punto de sufrir una crisis nerviosa, y las palabras «sé fuerte» implican que lo ocurrido es insignificante, que si puedo ser fuerte, estaré bien. ¡No tiene sentido!

¿Qué me ayudó... y qué no?

No acostumbro a desmoronarme delante de la gente. Tengo la sensación de que detecto a las personas que no sabrían qué hacer, y eso me hace ser precavido. Y tampoco los ayuda a ayudarme. Las personas que no saben cómo reaccionar se distinguen con facilidad: simplemente, no están presentes.

Me gustan los abrazos, y me parecen muy importantes, pero a veces no me apetece interactuar con nadie. En ocasiones, me han abrazado y yo no he devuelto el gesto.

La mayor parte del tiempo estoy tan absorto con la idea de que no veré nunca más a mi pareja que

no me doy cuenta si alguien llora conmigo. Me concentro en expulsar mi propio dolor. Pero el otro día consolé a mi madre mientras ella lloraba, y fue una completa inversión de papeles. Allí estaba yo, diciéndole que no pasaba nada, y sentí que trataba de decírmelo también a mí mismo. Quería oír mis propias palabras de consuelo, pero es muy difícil. Cuando ves el dolor de otro, piensas: «¡Jesús! Si tu dolor es así, imagina cómo es el mío». Les dije esas palabras en alguna ocasión a mamá y a algunos amigos en un intento de que me comprendiesen.

Trato de hacer entender a los demás que, aunque haya pasado el tiempo, yo no estoy bien. Es un recordatorio de que sí, continúo aquí, pero el dolor no desaparece. Lo mejor que puede hacer cualquiera es darme su tiempo, escucharme, hablarme, estar ahí. Nunca olvidaré a la gente que me ha dedicado parte de su tiempo.

Un momento que recuerdo especialmente es el que tuvo lugar cuando entré por tercera vez a ver a mi preciosa Lizzie en el velatorio. Al salir, el director de la funeraria me puso una mano en el hombro y me preguntó con un pesar sincero:

—¿Se encuentra bien?

Creo que ese fue el intento humano más conmovedor de llegar hasta mí. Estaba mirando a una persona que acababa de perder a su pareja y veía claramente que no estaba bien, pero el modo en que me lo preguntó, reconociendo mi estado, me sacó de mí mismo. Tiene que estar acostumbrado al dolor, pero se tomó el tiempo necesario para interesarse por mí personalmente.

Para el funeral, la madre de Lizzie me pidió mi opinión sobre la elección del ataúd (gesto que agradecí). Me desplazé en el coche de la familia y leí unos párrafos, pero no participé en la organización. Y, en cierto modo, es triste. Tampoco colaboré cuando guardaron todas las cosas de Lizzie, y me resultó difícil, pero no me sentí autorizado a pedir que me dejaran echar un vistazo. He aceptado que Lizzie está en casa, que sus cosas están en casa y que ahí es donde deben estar.

Un amigo me sugirió que escribiese. Fue una gran idea. También me explicó que pensaba que me iría bien que me limitase a escucharlo de vez en cuando. Y fue realmente acertado: dejar descansar a mi cerebro y escuchar a otra persona hablando de otras cosas. Ahora, en ocasiones, envío mensajes a la gente pidiéndole que me explique qué está haciendo. Sé que puede parecer demasiado directo, pero lo único que pretendo es que me ayuden a desviar de la mente mis pensamientos. Tienes que encontrar el modo de evadirte, aunque solo sea unos segundos. Parece que funciona.

Me gusta pensar que me consideran un tipo agradable, pero eso me hace sentir que se espera de mí que sea alegre. Y que existe un marco temporal. El funeral parece un punto de inflexión: durante dos semanas todo el mundo estaba a mi disposición, pero a los dos días del funeral las cosas se calmaron mucho. Por tanto, diría que tras el funeral es peor. En cuanto dices adiós, se acaba y las cosas empiezan a ir cuesta abajo.

Con la familia es distinto. Con ellos puedo ser lo que necesite ser en cada momento. A veces me muestran muy irritable, y lo aceptan. Saben que estoy pasando por un momento muy difícil. Y eso no puedo hacerlo con los amigos. Con la familia es realmente incondicional. Mi hermana me dijo que nunca antes me había visto como me vio en el momento en que enterraron a Lizzie, pero no me criticó ni me juzgó por hacer algo impropio de mí. Lo aceptó sin más.

Hice una nueva amistad. Una chica que había perdido a su mejor amiga hacía unos años

simplemente entró en mi vida con el corazón en la mano. Desde entonces se interesa por mi estado a diario y me brinda un gran apoyo. Es maravillosa. Es la única persona con la que me siento cómodo compartiendo la experiencia de la pérdida, ya que ambos hemos perdido a una amiga. Siempre ha sido muy honesta al confesarme que no acaba de entender muy bien por lo que estoy pasando, y se limita a escuchar. Nunca hay un momento en el que no pueda ser totalmente honesto con ella y decirle que «me siento como una mierda».

Sé que mis amigos están ahí, pero la vida continúa para ellos, y yo me he quedado parado. Por mucho que me moleste y me confunda que los demás sigan con su vida, tienen que hacerlo, y lo entiendo.

No he perdido a ningún amigo, pero algunos no han estado presentes. Han retrocedido y apenas me han hablado (o no me han hablado en absoluto). Creo que algunas personas afrontan así estas situaciones. No saben qué decir, o tal vez piensan que no disponen de tiempo. O es un camino que no quieren transitar porque no saben qué podría pedirles. No les guardo el más mínimo rencor. Estoy agradecido por el tiempo que me ha dedicado cada uno de mis allegados. El tiempo es muy valioso.

Por último...

Se trata de estar ahí de la forma que sea, de hablar, escuchar, estar presente. Lo mejor que puedes hacer es entregar parte de tu vida a la persona en duelo.

Qué podemos aprender de la historia de Ben

Si un amigo pierde a su pareja y llevaban juntos poco tiempo, hay implicaciones respecto al espacio que se le asigna en la familia de la persona fallecida. En última instancia acaba perdiendo su lugar porque la muerte, en cierto modo, lo expulsa del sistema familiar. Por eso tendrás que estar más presente que nunca.

Ten cuidado con tus reacciones en los «días buenos». Es como elogiar a un niño únicamente por sacar buenas notas: pronto aprende que es el único modo de recibir amor. Una persona en duelo, y especialmente como Ben, que sabe que lo consideran un tipo agradable, podría empezar a convertirse en un «animador» y sentir que no hay espacio para el desorden y la fealdad del duelo.

Por último, la persona en duelo desarrolla un guión que trata de hacer las cosas agradables para las personas que no están en duelo cuando le preguntan cómo está. Si tienes una amistad muy estrecha con la persona en duelo, no te dejes engañar por ese guión. Dile que ya lo has escuchado y dale la oportunidad de dejarlo a un lado. Es posible que no se sienta preparado o seguro, pero al menos sabrá que no tiene que seguir ese guión contigo.

Hablan los expertos

Espero que la lectura de estas historias te haya ayudado a entender cómo se sienten las personas en duelo y después de él. No obstante, como señalo en la introducción, no existen dos experiencias iguales, y aunque hayas asimilado algunos consejos sobre lo que podía ser útil (y no tanto) para ayudar a tu amigo, amiga o ser querido en duelo, también es probable que hayas observado que se producen algunas contradicciones recurrentes en todas las historias. En este capítulo vamos a analizar algunas de esas similitudes y contradicciones, y a considerar qué pueden enseñarnos sobre la naturaleza del duelo. Se incluyen pensamientos de expertos de varias organizaciones dedicadas al duelo: CRUSE, hospital de cuidados paliativos St. Christopher, Grief Encounter y Dying Matters (para más información, véase el apartado de Recursos, en la página 229).

Indulgencia versus evitación

Un contraste especialmente acusado es que algunas personas parecen identificarse con su pérdida (la expresan, hablan de ella, lloran), mientras que otras se desconectan de ella (vuelven a trabajar enseguida y parecen «continuar» con su vida, por ejemplo). A partir de mi investigación para este libro y de mi propia experiencia personal he descubierto que el enfoque de la muerte en nuestra sociedad ha forjado el mito de que la entereza es una señal de fuerza. La gente da por sentado que los que toman el camino de las distracciones «llevan bien» el duelo y necesitan menos ayuda que aquellos que lloran mucho y parecen complacerse en su dolor. Lo cierto es que yo misma me he descubierto llevando a cabo ese juicio en ocasiones, sobre otros y sobre mí misma, y el impacto de negar y evitar mi dolor resultó muy destructivo. Para proporcionar un apoyo eficaz a la persona en duelo es preciso derribar ese mito. Es importante que los demás no impongan sus propios juicios sobre lo que consideran lo mejor o cómo podrían hacer las cosas de otra manera.

Los reputados profesores Stroebe y Schut, de la Universidad de Utrecht (Países Bajos), identificaron el modelo de proceso dual de afrontamiento del duelo: los afectados van y vienen entre la experiencia de la pérdida (tristeza, ira, melancolía, llanto y negación) y la de la restauración (ordenar las cosas, sentirse «normal», alegría, satisfacción, risas y adaptación). Lo que debemos extraer de esto es que ambos tipos de actividades (las que se basan en la pérdida o la indulgencia, y

las que se basan en la restauración o la evitación) son muy importantes para la sanación. La persona en duelo puede oscilar entre las dos desde el principio del proceso y a lo largo del mismo. Como afirman Stroebe y Schut, «las personas en duelo necesitan momentos de enfrentarse a su dolor y momentos de mirar al futuro y evitarlo. Tanto el exceso como el defecto de dolor pueden resultar perjudiciales».

Esta descripción de los vaivenes entre los dos modos de afrontamiento me resultó extremadamente útil para entender mis propios cambios durante el duelo y las experiencias de otras personas. Cada cara de la moneda del dolor requiere diferentes tipos de apoyo, y por eso puede resultar difícil seguir el ritmo o saber qué se necesita y cuándo. Basta con acercarse a la persona en duelo teniendo esto en mente para estar en mejor disposición de adaptarse y reaccionar de manera adecuada.

Cada individuo debería poder vivir el duelo del modo que le resulte más cómodo, siempre y cuando no exista el riesgo de hacerse daño a sí mismo o a los demás. Es importante recordar que una persona puede pensar que está retrasando el duelo y continuando con su vida, pero el dolor no se puede negar y volverá a salir a la superficie en el futuro. Los amigos deberían animar a la persona en duelo a no sentirse débil o estúpida por mostrar sus emociones, y recordarle que no pasa nada por reírse con un chiste o por no pensar constantemente en la persona que ha fallecido.

ALISON THOMPSON, CRUSE

Las personas que tienden a controlar en exceso su dolor suelen ser aquellas de las que los amigos no se preocupan, porque parecen «llevarlo» muy bien. Sin embargo, podrían presentar otros síntomas como problemas físicos o estrés.

Equipo de duelo, hospital de cuidados
paliativos St. Christopher

Queda claro, por tanto, que la persona que apoya a alguien que acaba de entrar en duelo no debe fomentar un tipo de afrontamiento determinado. Además, si detectas que tu amigo o amiga reacciona según uno de esos extremos, no te sorprendas si de pronto comienza a comportarse de manera totalmente contraria. Déjale espacio. Los expertos del St. Christopher también llaman la atención sobre la importancia de observar de cerca a nuestro amigo o amiga en duelo. Busca señales de duelo en las manifestaciones más sutiles. Es posible que no lllore demasiado, y tal vez haya vuelto a trabajar sin problemas y enseguida, pero ¿duerme bien?, ¿come correctamente?, ¿cuál es su estado de ánimo general? Todos estos factores pueden ser señales de alerta sobre sentimientos reprimidos y que podrían estar consumiendo a tu amigo o amiga de un modo invisible, pero profundo.

Afecto físico

Cada uno tiene su propia idea sobre el contacto físico durante el duelo. Para algunas personas, un abrazo es una respuesta infalible en momentos de crisis (como afirma Norman en la página 181, un abrazo «dice todo lo que necesitas saber»), para otras, como es el caso de Julia, en el Capítulo 6, un abrazo puede resultar incómodo e, incluso, invasivo. Casi siempre hacen más por el que consuela que por la persona en duelo. Por tanto, convendría pensar bien a quién y cuándo se abraza.

Abrazar es una necesidad normal para cualquiera que se siente desamparado y vulnerable. No obstante, la mayoría de las personas nos sentimos inhibidas al recibir un abrazo en función de quién nos lo ofrezca y en qué momento, hasta el punto de que un abrazo puede hacer que una persona se sienta todavía más vulnerable.

Equipo de duelo, hospital de cuidados
paliativos St. Christopher

Algunas personas son susceptibles respecto a quién les ofrece un abrazo. Aunque conozcas a alguien que ha perdido a un ser querido recientemente, no des por hecho que tendrá más necesidad o estará más receptivo a los abrazos, sobre todo si vuestra relación no es muy estrecha. Trata de descifrar el lenguaje corporal. Recuerdo que cuando no me apetecía que me abrazasen me mostraba especialmente sonriente y me movía mucho. Observa si la persona parece cautelosa. ¿Tiene los brazos cruzados? ¿Detectas franqueza en su vulnerabilidad? ¿Hasta qué punto se acerca a ti o te permite que te acerques?

La mayoría de los abrazos se ofrecen cuando la persona en duelo rompe a llorar. Existen momentos en los que un abrazo es exactamente lo que la persona necesita para dejarse ir por completo y fundirse con las emociones que está experimentando. En otras ocasiones, sin embargo, puede ser percibido como una distracción del dolor. Y por muy sorprendente que parezca, puede dar la impresión de que tu amigo o amiga intenta «amordazarte» y tapar tus lágrimas. No te lances a abrazar a tu amigo o amiga en cuanto lo veas, sobre todo si está llorando. Míralo a los ojos, apriétale los hombros y detecta si se acerca para que lo abrases o si lo que necesita es espacio. Anímalos a que confíe en que la impotencia del momento no cambia en nada tu disposición a estar a su lado.

Llanto

El poeta Dannie Abse escribió tras la muerte de su mujer: «Lloro, luego existo».

En el Capítulo 15, Lina explica con detalle lo importante que fue para ella el llanto como expresión del dolor, aunque añade que a menudo se sentía obligada a preparar a la persona que tenía al lado para que no tratase de «arreglarlo» o de desvincularse. Es triste que ocurra esto. ¿Por qué esta manifestación física de las emociones, tan humana, hace que algunas personas se sientan tan incómodas y nerviosas? Conviene saber que el llanto casi siempre es el mejor consuelo para la

persona en duelo. Mi hermano me explicó que cuando lloraba se sentía más conectado con nuestra madre y que lo aliviaba hacerlo; de hecho, pasó a ser algo que deseaba hacer más a menudo. Esas lágrimas son un reflejo del dolor por la pérdida, y cuando conectamos con ese dolor sentimos realmente la relación con la persona que hemos perdido. Por tanto, recuérdalo la próxima vez que empieces a sentir tensión ante las lágrimas de tus amigos. Comparte el sentimiento de alivio y liberación que, seguramente, estarán experimentando, y déjalos llorar.

Por supuesto, no todo el mundo llora durante el duelo. Algunas personas (como Norman, del Capítulo 14) son plenamente conscientes de que las lágrimas son percibidas como una señal de que se está inmerso en el proceso de duelo. Aplica tu intuición. Puede ocurrir que tu amigo o amiga desee llorar, pero sea incapaz, y si la animas o le preguntas al respecto, puede convertirse en una frustración y provocar cierto sentimiento de fracaso. Si parece que intenta aguantar las lágrimas, acepta que no puedes obligarla a llorar, pero sí puedes preguntarle con delicadeza si se siente capaz de hacerlo en privado o si hay otro lugar u otra circunstancia en la que sí podría llorar.

El llanto transmite muchas emociones distintas y debe ser permitido como cualquier otra expresión, pero también puede ayudar a la persona en duelo a reflexionar sobre lo que expresa con su llanto. Cuando se ofrece una caja de pañuelos podría interpretarse así: «Date prisa y deja de llorar; me estás incomodando». Las personas necesitamos tiempo para llorar.

Equipo de duelo, hospital de cuidados
paliativos St. Christopher

Que tu amigo o amiga se exprese con lágrimas o no dependerá de diversos factores, incluyendo su educación, su cultura y si se siente seguro o segura en el momento en cuestión. Intenta tenerlo en cuenta cuando estés con esa persona o con un ser querido, y no te precipites en juzgar el significado de sus lágrimas o de la falta de estas. Si alguien llora contigo, no le ofrezcas pañuelos ni lo agobies con un abrazo de inmediato. Cuando lloramos tenemos tendencia a contener la respiración; anima a la persona a que respire porque de ese modo mantendrá el flujo de la emoción. Y, además, le dejarás claro que sus sollozos no te asustan.



Además de las evidentes contradicciones entre las historias que componen este libro, existen ciertos temas en los que varios protagonistas se centran, aunque sus experiencias sean distintas.

Tiempo

El tiempo es algo curioso. Resulta fundamental en nuestra vida cotidiana y, sin embargo, es

totalmente abstracto: es algo que entregamos a los demás, que gastamos y que simplemente experimentamos, sobre todo cuando pasamos por algún tipo de trauma. Nos sentamos y esperamos que el tiempo pase. Para Ben, en el Capítulo 16, el tiempo era lo único concreto a lo que podía aferrarse, y que eso se reflejase suponía un gran consuelo. No obstante, para otras personas el tiempo deja de existir. A mí me costaba mucho describir la diferencia entre hoy o mañana, el día y la noche. Dejó de importarme. Molly, en el Capítulo 2, habla de lo doloroso que resultaba saber que el tiempo pasaba y que cada día implicaba que iba a experimentar cosas que Felix nunca sabría. Yo también deseaba que el tiempo se detuviese. Quería estar lo más cerca posible del momento de la muerte de mi madre. Me parecía que así estaría más cerca del tiempo en que ella aún estaba viva.

Esta sensación de que el tiempo se detiene o se ralentiza la expresan muchos de los que participan en este libro. Así, el funcionamiento diario y el hecho de experimentar la vida se producían a un ritmo mucho más lento de lo normal. Las reacciones a las palabras de los demás son más lentas; las actividades cotidianas, como vestirse y decidir qué vamos a desayunar, parecen requerir un enorme esfuerzo, porque la concentración disminuye. Es como si el reloj interno y la velocidad con que se funciona marchase a cámara lenta. Una vez más, la persona que presta apoyo debe reflejar ese estado o, como mínimo, desarrollar la paciencia necesaria para acompañarlo.

Durante el duelo, parece que los afectados necesitan procesar los hechos, las circunstancias y las implicaciones de la pérdida, y mientras llevan a cabo esa tarea cognitiva y emocional, suelen estar muy preocupados. Normalmente pierden capacidad de concentración y se sienten más lentos y más torpes con las tareas cotidianas. También experimentan el dolor como algo extremadamente agotador, lo que puede llevar a percibir que las cosas se ralentizan. De nuevo, las personas que rodean al familiar de un fallecido deben tener en cuenta que se cansará antes, que tendrá menos energía y menos concentración.

Equipo de duelo, hospital de cuidados
paliativos St. Christopher

De nuevo, se trata de una reacción común entre muchas personas en duelo tras la muerte de un ser querido. Algunos síntomas del duelo pueden ser parecidos a los de un episodio de depresión profunda, de manera que el afectado siente como si todo a su alrededor se ralentizase. En la actualidad, psiquiatras y otros especialistas no acaban de tener claro si la presencia de esa sensación de «ralentización» indica un «duelo normal» o si se trata de una depresión desencadenada por el duelo como síntoma secundario.

ALISON THOMPSON, CRUSE

Hay personas que están en duelo durante muchísimo tiempo. Algunas diría, incluso, que para siempre. Puede suponer todo un reto para quienes los apoyan, ya que la situación puede llevarlos a sentir que se los excluye del proceso. El día en que murió mi madre, recuerdo que supe al instante

que acababa de comenzar un proceso que experimentaría en un aislamiento absoluto, porque iba a llevar más tiempo del que nadie podría entender. Era un pensamiento bastante aterrador, y mi manera de afrontarlo consistió en concederme un año para el duelo: de ese modo podría avisar a los demás de que ese era el tiempo que iba a estar de luto. Sin embargo, me salió el tiro por la culata, porque durante gran parte del primer año estuve bien, y fue durante los primeros meses del segundo año cuando la agonía comenzó a salir a la superficie. Y a aquellas alturas la mayoría de la gente había dejado de preguntarme cómo estaba.

No es raro que las personas que no han pasado por un duelo den por sentado que existe un marco temporal para estar de luto y para que la persona afectada «recupere la normalidad». Sin embargo, la mayoría de las personas que han pasado por un duelo entenderán que cada uno lo vive a su manera y durante el tiempo que necesita. Si la persona en duelo continúa anclada en su dolor durante más de seis meses sin regresión o progreso, lo más probable es que necesite ayuda profesional.

ALISON THOMPSON, CRUSE

El dato importante que hay que extraer del consejo de Alison Thompson es que conviene buscar movimiento, más que mejoras, en el modo de vivir el duelo de tu amigo, amiga o ser querido. Como ocurre con el modelo dual, el proceso de duelo no se produce como una transición sin altibajos entre la herida y la curación. Va y viene. Si consideras que la persona a la que apoyas se ha estancado, y que lleva así más de seis meses, es posible que necesite ayuda profesional.

CONDUCTA IMPREVISIBLE

Muchas personas describen contradicciones en su conducta cuando reviven su experiencia del duelo y la pérdida. Rose, por ejemplo, explica que deseaba que sus amigos la trataran con normalidad y al minuto siguiente se frustraba si no le preguntaban por su hermano. En la página 123, Anna describe cómo podía variar su reacción a una carta en función del momento en que llegase. Obviamente, todo esto supone un gran desafío para la persona que presta su apoyo. ¿Cómo se gestiona la naturaleza imprevisible de la vida durante el duelo? Lo importante que hay que recordar es que ninguno de esos sentimientos es más adecuado o más real que los otros. Todos son auténticos para la persona en cuestión en ese momento. Necesitarás energía y preparación para poder adaptarte a lo que el otro necesite en cada caso y para no ofenderte cuando una táctica que ayer te funcionó no resulte tan efectiva al día siguiente. No eres tú, ¡es la persona en duelo!

En general, la persona en duelo trata de aceptar y negar el dolor simultáneamente, de modo que sus procesos de pensamiento y sus reacciones emocionales pueden parecer erráticos. El punto en el que se encuentra la persona en duelo en su camino de dolor y el modo en que se adapta a su pérdida pueden influir significativamente en si las distracciones externas, como la llegada de unos amigos, serán bien

recibidas o no. Los amigos de la persona en duelo deben recordar que la muerte de un ser querido es un hecho traumático y muy doloroso, y conviene animarlos a no tomarse los estallidos de ira, el rechazo a recibir visitas o las peticiones de que se marchen como algo personal.

ALISON THOMPSON, CRUSE

No existe una solución sencilla para esta manifestación del duelo. Cuando consideres que es un momento adecuado, háblalo con la persona en cuestión, pregúntale qué lo ayuda y si cree que le gustaría recibir más. Pero no la presiones con eso. Lo mejor que puedes hacer es mantener una actitud abierta y no planificar nada.

REPETICIÓN

Muchas personas afirman que deseaban compartir su experiencia del duelo continuamente con los amigos, y que casi siempre era como si estuviesen explicando la experiencia por primera vez. En mi caso ya han pasado dos años, pero todavía aprecio la más mínima oportunidad de explicar la muerte de mi madre. Se trata de una experiencia tan devastadora que al hablar de ella una y otra vez es como si le devolviese la vida al tiempo que asumo que está muerta.

Al repetir la historia, la persona en duelo se esfuerza por dar sentido a la muerte, busca respuestas a preguntas que necesita contestar. Explicar la historia una y otra vez le permite enmarcar cómo se siente y en qué punto del duelo se encuentra. A menos que esa repetición provoque una interrupción continuada y creciente de la vida cotidiana, los amigos deberían permitir que la persona en duelo le dé vueltas a lo ocurrido y a cómo se siente siempre que lo necesite.

ALISON THOMPSON, CRUSE

El efecto del trauma los lleva casi siempre a distanciarse del hecho, y eso puede provocar fisuras en sus sentimientos, sus pensamientos y sus conductas, lo que a su vez puede significar que necesiten explicar la historia una y otra vez. Es importante dejarles espacio para que lo hagan, sobre todo al principio, y que así puedan empezar a encontrar el modo de aceptar su nueva realidad. Y también para que puedan mantener una conexión con la persona fallecida, al tiempo que siguen con sus vidas. Los amigos pueden apoyarlos expresando sus propios pensamientos y sus sentimientos.

SHELLEY GILBERT, *Grief Encounter*

No te alarmes si observas que tu amigo, amiga o ser querido se repite y parece no darse cuenta de que lo hace. No es un indicador de locura, sino simplemente un reflejo del ritmo al que puede procesar lo que acaba de experimentar, y tal vez también su manera de compartirlo contigo. La clave

consiste en saber escuchar. Resulta comprensible que te cueste oír los detalles escabrosos una y otra vez, o tal vez te aburre que te expliquen por enésima vez qué ropa llevaba la persona el día que falleció, o qué dijeron este y aquel en el funeral. Intenta no olvidar que para la persona en duelo será como si lo dijese por primera vez. En el Capítulo 13, Joy explica lo agradecida que se siente a día de hoy cuando la gente le pregunta por su marido. No desconectes en cuanto oigas que la persona a la que apoyas empieza a explicar algo que ya sabes; haz el esfuerzo de concentrarte y demuestra tu interés haciéndole preguntas. Que vea que no tienes inconveniente en continuar explorando su nueva realidad con ella.

LENGUAJE Y COMUNICACIÓN

Conviene pensar muy bien las palabras que utilices con la persona en duelo. En el Capítulo 3, Beatrice explica lo importante que era para ella llamar a las cosas por su nombre. Recuerdo cómo me frustraba que la gente me preguntase por la «defunción» de mi madre. El hecho de que existan tantos eufemismos para la palabra «muerte» demuestra a la perfección lo incómodos que nos sentimos hablando abiertamente de ella. Cuanto más permitamos su uso, menos seguros nos sentiremos en presencia de la persona en duelo.

Es importante ser directo con el lenguaje también cuando se apoya a personas en duelo muy jóvenes. Los niños en duelo suelen sentirse mucho más cómodos hablando abiertamente sobre la muerte. Cuando me formé sobre duelo infantil en el hospital de cuidados paliativos St. Christopher, realizamos numerosos juegos de rol para practicarles cómo explicar a los niños que los cadáveres se pudren y que la incineración consiste en quemar el cuerpo. A todo el mundo le resultó muy complicado imaginarse utilizando esas palabras tan directas con personitas tan vulnerables, pero el temor era solo nuestro. Los niños se desenvuelven bien.

En mi trabajo con niños y jóvenes en duelo, casi siempre descubro que no han tenido la oportunidad de explicar lo ocurrido desde su punto de vista. Es posible que les hayan «dicho» lo que ha pasado, pero rara vez les preguntan cómo se sienten al respecto. Necesitan apoyo explícito en forma de reconocimiento, información, valoración e intervenciones activas, y también necesitan oírte decir que te sientes bien hablando del tema con ellos.

SHELLEY GILBERT, Grief Encounter

Por tanto, no se trata únicamente de las palabras que utilizamos, sino también del modo en que respondemos a nuestro amigo, amiga o ser querido. Sigue el tono que utilice y busca pistas en sus palabras, sobre todo con los más jóvenes. Podría estar esperando a que seas tú quien cree el espacio necesario para explorar sus sentimientos más a fondo.

Los diferentes canales que empleamos para comunicarnos también aparecen en las historias de

algunos de los que participan en este libro. En el Capítulo 8, Nicola habla de lo diferente que resultó su experiencia del apoyo, porque era la época anterior a los móviles y las redes sociales. Resultaba más fácil esconderse de la persona en duelo. Hoy no es tan sencillo. Hay menos excusas para no mantener el contacto. Dicho esto, podría no ser el caso para todas las edades. Para las generaciones más jóvenes, el uso de mensajes de texto y del correo electrónico es tan natural como caminar. Para otras personas no es así. No envíes un extenso correo electrónico a alguien que no está acostumbrado a utilizarlo. Y sugiero que, aunque esté acostumbrado, no des por sentado que lo leerá. Las tareas cotidianas, como comprobar el correo, suelen olvidarse los primeros días del duelo. Asegúrate, por tanto, de ponerte en contacto por medio de diferentes canales. Dudo que existan muchos casos en los que el máximo esfuerzo no sea bien recibido. Si escribes a tu amigo, amiga o familiar, sobre todo si es de una generación más avanzada, dile que no es necesario que responda. Las personas en duelo de cierta edad se sentirán obligadas a responder; recuérdales que no tienen por qué.

Para muchas personas, el aumento de las opciones disponibles en línea y en las redes sociales les permite entablar debates sobre la muerte y el duelo con mayor facilidad, lo que supone un avance realmente positivo. No obstante, es importante recordar que no todo el mundo domina internet y que muchísimas personas prefieren el cara a cara para las conversaciones sobre cuestiones tan importantes en lugar del correo electrónico, los mensajes o las redes sociales. Por tanto, resulta esencial elegir bien el medio de comunicación en función de lo que quieres decir y la mejor manera de decirlo.

JOE LEVENSON, Director de comunicación,
Dying Matters Coalition

La jerarquía del duelo

Muchas de las personas con las que he hablado comienzan su historia con expresiones del tipo «Sé que no es tan grave como si hubiese perdido a un hijo o a uno de mis padres», o «Sé que habría sido peor si lo hubiesen asesinado». Parece que existe una jerarquía del duelo que influye en el apoyo que cada uno cree que tiene derecho a recibir. En el Capítulo 7, Adam nos explica que perdió a dos personas, y que fueron asesinadas. Harry, en el Capítulo 12, perdió a su padre por suicidio. Esas muertes pueden parecer pérdidas más graves que otras. Pero el propio Adam señala que era importante que sus amigos reconociesen que la mayor pérdida fue para los padres.

Aunque estoy de acuerdo con Adam, no se trata de una creencia aceptada universalmente. Y, sin duda, no es algo que deba decirse a alguien que ha perdido a uno de sus progenitores o a un hermano como un intento de poner en perspectiva la propia experiencia. No obstante, recuerda que existe cierta jerarquía, para bien o para mal, en nuestro inconsciente colectivo, y que los distintos tipos de pérdida y la relación que se tenía con el fallecido pueden influir en lo que la persona en duelo necesitará de ti.

Ninguna muerte es mejor o peor que otra, y aunque la sociedad occidental parece preferir el orden natural de la muerte (por ejemplo, que los hijos sobrevivan a sus padres), una muerte altera la vida de cualquier persona en duelo. Más que ser partícipes de lo que la sociedad nos impone, los amigos y la familia deben escuchar a la persona en duelo, compartir su dolor y permitirle que viva su luto de manera segura y del modo que le resulte más adecuado.

ALISON THOMPSON, CRUSE

Parece que una persona puede vivir su duelo de manera que tenga problemas en continuar con los demás aspectos de su vida tras una muerte que los demás podrían pensar que era esperada. Ese «duelo no reconocido» por la sociedad puede ser difícil de expresar, ya que la persona que lo experimenta siente que los demás no entienden el enorme impacto que la muerte ha tenido en su vida. O alguien puede perder a un hijo o experimentar una muerte traumática, como un suicidio, y podría darse el efecto contrario: la familia y los amigos no sabrían qué decir, y la persona en duelo acabaría sintiéndose más aislada por su pérdida.

Equipo de duelo, hospital de cuidados
paliativos St. Christopher

En esos casos, el reto consiste en lograr el equilibrio entre reconocer la gravedad de la pérdida personal de tu amigo, amiga o ser querido, y no aislar a la persona haciéndole sentir que su pérdida es incomparable, ya que podía ocurrir que acabe sintiéndose totalmente incapaz de recuperar la «normalidad». Haz la prueba: trata de plantear si resulta de ayuda que su pérdida sea la peor o si halla consuelo en formar parte de un proceso compartido.

EL SISTEMA FAMILIAR

La configuración o estructura familiar puede ejercer una profunda influencia en la experiencia del duelo, sobre todo en las personas más jóvenes. En mi caso, perder a mi madre cuando mis padres ya estaban separados significó que las responsabilidades a largo plazo, como la gestión de la casa y el cuidado del perro, recayeron en mi hermano y en mí de manera casi inmediata. Aunque tuvimos el apoyo de nuestro padre, si hubiese vivido con nosotros, lo habríamos «dejado todo a los mayores», como Nicola en el Capítulo 8. Ten en cuenta estos factores cuando pienses en la mejor manera de ayudar a la persona en duelo. ¿De repente tiene que llamar a varias compañías, informar de la muerte, realizar cambios de nombre, recurrir a tasadores para valorar los bienes, ordenar los armarios, etcétera? ¿Puedes ayudarlo con esas tareas? ¿Qué responsabilidades va a tener que asumir? Si se trata de una persona muy joven o especialmente aislada, prepárate, porque es posible que te necesite más.

Si un niño pierde a un progenitor que ya no vive con la familia, el día a día no cambia demasiado y, por tanto, parece que las cosas continúan con «normalidad» y no se conceden (o no reciben) el reconocimiento o el espacio necesarios para procesar el dolor asociado a la pérdida. Puede ser un lugar muy solitario y aislado. Toma conciencia de que ya no volverá a ser el mismo y ayúdalo a convertirse en esa persona distinta, pero más fuerte. No temas llegar a lugares oscuros con el niño y ayúdalo a recordar, no a olvidar.

Si tu amigo o amiga ha perdido al progenitor que vivía con la familia, el hogar deja de ser el lugar seguro y acogedor que era. Aunque a todos nos gustaría llevar el distintivo de «Mejor Amigo» al principio, será muy difícil mantenerlo, sobre todo porque lo que tu amigo o amiga estará pasando irá más allá de toda comprensión. Ayúdalo a buscar una comunidad (con Facebook no basta) donde pueda compartir la pérdida prematura del padre o la madre. Lo ayudará en su transición a la nueva vida que tendrá que vivir a partir de ese momento y le recordará que no está solo.

SHELLEY GILBERT, Grief Encounter

La observación de Shelley Gilbert dirige nuestra atención hacia el duelo en los niños pequeños, y destaca la importancia de no dar por sentado que la muerte de un progenitor ausente tendrá menos impacto que si el que fallece es el progenitor que vive con la familia. La experiencia de Harry (Capítulo 12) constituye un claro ejemplo de lo compleja que puede ser la dinámica familiar y cómo esta, a su vez, influye en la experiencia del duelo. La separación de los padres ya es suficientemente dura para los niños, es una pérdida en sí misma. Tenlo en cuenta si tienes que apoyar a alguien en esas circunstancias. Podría ocurrir que la persona en cuestión se sienta menos capaz de hablar de ello en casa si el progenitor con el que convive no experimenta la pérdida con tanta intensidad. Asegúrate de crear espacio para que pueda expresar su dolor cuando esté contigo si detectas que necesita hacerlo. Piensa en maneras creativas de darle apoyo para que entienda lo ocurrido: cajas con recuerdos, álbumes de fotos, escribir historias, dibujar... Estas actividades pueden convertirse en modos muy eficaces de compartir la carga de la pérdida y ayudar a la persona en duelo a mantener el sentimiento de conexión con el fallecido.

Lo que sí y lo que no se debe hacer

El duelo selecciona a las personas [...] dado que la vida del que sobrevive se recalibra forzosamente, las amistades se ponen a prueba; algunas la superan, otras fracasan.

JULIAN BARNES

SÍ *Ofrécete para hacer algo específico.*

Antes de establecer contacto o de visitar a la persona en duelo, piensa en ella y en sus circunstancias personales, y pregúntate cómo puedes adaptar tu posible ayuda a sus necesidades particulares. ¿Vives cerca? ¿Te gusta cocinar? ¿Tiene niños/mascotas que necesitan cuidados? Anúnciale que vas a ayudarla en una determinada tarea. Si rechaza tu ofrecimiento rotundamente, no pasa nada y apreciará que la tengas en cuenta de todos modos. Si responde con la protesta de rigor, ignórala y sigue adelante con tu propuesta.

SÍ *Hazle preguntas sobre la pérdida.*

Este punto requiere discreción, pero conviene recordar que en las preguntas sobre el dolor, la persona fallecida y la experiencia no vale todo. El Capítulo 16 ofrece un buen ejemplo de lo positiva que puede resultar esta curiosidad. Por ejemplo, empieza consultando si puedes hacer una pregunta, y continúa a partir de ahí. Normalmente, la persona en duelo desea explicar la historia una y otra vez. Contar con alguien que demuestre interés puede suponer un gran consuelo.

SÍ *Haz alguna broma sobre lo delicado de la situación.*

Si la persona en duelo parece estar de buen humor, aprovéchalo. El dolor no mata el sentido del humor; de hecho, puede reforzarlo en determinadas situaciones, aportar cierto alivio e impedir que la muerte se convierta en un tema tabú.

SÍ *Comparte recuerdos de la persona fallecida, en cartas y en conversaciones de tú a tú.*

Es muy beneficioso, sobre todo en cartas. Resulta muy habitual que la persona en duelo se sienta muy sola en su pérdida, y saber que otros están tristes por ese mismo motivo puede ser un gran consuelo. Esto no significa que tengas que centrarte exclusivamente en tu propio dolor y en lo duro que va a ser para ti, sino que debes expresar que eres consciente de lo horrible que es que la persona haya fallecido y que sabes que echarás de menos ciertas cosas de ella.

SÍ *Mantén una conducta coherente.*

Casi todos los participantes en este libro hablan sobre el deseo de que sus amigos mantengan la normalidad con ellos. Trata de ser tú en la medida de lo posible, pero un tú que esté más presente de lo habitual.

SÍ *Sé honesto.*

Lo mejor en cualquier situación es ser honesto, y esto sirve también para apoyar a la persona en duelo. Si no sabes qué decir, no tienes claro qué hacer o no se te ocurre nada que escribir, relájate un minuto y después sé sincero contigo mismo y con la persona en duelo.



NO *hagas de ti y de tu experiencia del duelo los protagonistas.*

Esta debe ser una norma general. Por supuesto, existirán momentos en que la persona en duelo deseará conocer tu experiencia, pero espera a que te pregunte.

NO *envíes postales de pésame con poemas genéricos. Escribe algo personal.*

Puede parecer una nimiedad, pero el efecto a veces es considerable. Aunque la persona que reciba tu carta no recuerde el contenido al cabo de una hora, la experiencia de recibirla, leerla y captar tu interés aportará más consuelo que una postal normal y corriente. No es necesario que escribas mucho, pero sí que pongas tu ser en la carta. Puede resultar complicado si no tienes una relación estrecha con la persona, pero cabe decir simplemente que, aunque no conocías demasiado al fallecido (o incluso a la persona en duelo), la llevas en el pensamiento y sientes una profunda tristeza por su pérdida. Si conoces bien a la persona en duelo, demuéstalo.

NO intentes detener el llanto de nadie.

Nunca le digas a la persona en duelo que no lllore. Como ya he mencionado, el llanto no solo es catártico, sino también increíblemente sanador porque acerca a la persona en duelo a su ser querido fallecido. No impidas esas oportunidades solo porque te incomodan.

NO pienses que todo volverá a la normalidad en cuanto se termine el funeral.

Como indico en el Capítulo 10, prepárate para implicarte más después del primer mes. Es entonces cuando las cosas empiezan a desmoronarse y la mayoría de la gente comienza a desaparecer. Envía otra carta, propón alguna actividad, mantén ocupada a la persona en duelo y permanece a su lado. Si no pudiste estar en el momento de la muerte y han pasado varios años, ponte en contacto. Nunca es demasiado tarde para decirle a alguien que lo tienes en mente. Eso sí: no esperes una respuesta.

NO cuentes con que otras personas estarán ahí.

Si conoces a una persona en duelo que no tiene muchos amigos, duplica tus esfuerzos. No cuentes con que otros estarán ahí. Los que en su día a día no tienen a mucha gente cerca puede que estén acostumbrados a ello, pero eso no significa que no la necesiten en momentos determinados.

Recursos

Reino Unido

CRUSE

CRUSE Bereavement es la mayor organización sobre duelo, y tal vez la más conocida, del Reino Unido. Comenzó su andadura hace más de cincuenta años. Ofrece apoyo personalizado y en grupo, así como ayuda online y a través de una línea telefónica. Proporciona formación a organizaciones y particulares que trabajan con personas en duelo.

Teléfono: 0844 477 9400

www.cruse.org.uk

Dying Matters

Dying Matters es una coalición nacional con más de 30.000 miembros que pretende cambiar los conocimientos, las actitudes y las conductas hacia la muerte y el duelo. Fue creada por el National Council for Palliative Care (NCPC) en 2009, y entre sus miembros figuran organizaciones de todo el sistema de salud, voluntarios y sectores médicos independientes, seguridad social y vivienda, una amplia variedad de organizaciones religiosas, comunidades, colegios y facultades, así como el sector de las funerarias y particulares como yo misma.

Teléfono: 0800 021 44 66

www.dyingmatters.org

Grief Encounter

Grief Encounter es una de las principales organizaciones del Reino Unido en materia de duelo infantil. Fue fundada en 2003 por Shelley Gilbert, que perdió trágicamente a sus padres cuando tenía nueve años. Proporciona servicios pioneros como el «Programa familiar», que incluye terapia personalizada, talleres, libros, un *Grief Relief Kit* (kit de alivio del duelo), campamentos y reuniones

familiares. Grief Encounter también ofrece diversos recursos especializados, una página web interactiva y reconocidas publicaciones premiadas.

Teléfono: 0208 371 8455

<http://www.griefencounter.org.uk/>

Macmillan Cancer Support

Proporciona apoyo práctico, médico y económico no solo a pacientes, sino también a las personas que cuidan de enfermos terminales de cáncer y a los allegados en duelo.

Teléfono: 0808 808 00 00

www.macmillan.org.uk

Hospital de cuidados paliativos St. Christopher

Fue fundado por Cicely Saunders en 1967 y significó la puesta en marcha del movimiento de los hospitales de cuidados paliativos modernos. La filosofía de Saunders era que «Tú importas porque tú eres tú..., e importas hasta el último momento de tu vida». El St. Christopher es uno de los hospitales más importantes del Reino Unido. Promueve y proporciona cuidados paliativos expertos y de la mayor calidad basados en la compasión. He visto cómo trabajan de primera mano y puedo asegurar con total convicción que son extraordinariamente buenos.

Teléfono: 0208 768 4500

www.stchristophers.org.uk

Australia

Australian Centre for Grief and Bereavement

Ofrece abundante información online sobre cómo ayudar a la persona en duelo. Proporciona talleres, un teléfono de ayuda y formación para profesionales.

www.grief.org.au

Grieflink

Información online para la persona en duelo y quienes cuidan de ella. Ofrece consejos útiles sobre lo que ayuda para apoyar a la persona en duelo.

www.grieflink.asn.au

Nueva Zelanda

Skylight

Ofrece una amplia gama de servicios de apoyo a quienes se enfrentan al cambio, la pérdida, el trauma y el duelo, sean cuales sean la causa y la edad.

www.skylight.org.nz

Grief Centre

Proporciona apoyo, consejo y terapia a las personas afectadas por la pérdida y el duelo. Cuenta con numerosos recursos informativos sobre diferentes tipos de pérdida.

www.griefcentre.org.nz

Sudáfrica

Khululeka Grief Support

Crea entornos de apoyo para niños en duelo mediante la formación de las personas que trabajan con ellos.

www.khululeka.org

The Compassionate Friends of Cape Town

Grupo de apoyo sin ánimo de lucro para cualquiera que trata de afrontar la pérdida de un hijo.

www.tfccape.co.za

España

AMAD - Asociación de ayuda mutua ante el duelo

Organización que prepara grupos de apoyo semanales para personas en duelo y ofrece consejo a los amigos de estas.

www.amad.es

Duelia

Red social que ayuda a personas en duelo a través de grupos de apoyo online. Puedes colaborar y elegir a la persona que deseas que te ayude. También ofrece contacto personal con profesionales y psicoterapeutas especialistas en duelo.

www.duelia.org

Estados Unidos

Grief Share

Pertenece a Church Initiative y se trata de una red de personas en duelo y profesionales especializados que organizan grupos semanales y seminarios de carácter local. Basta con introducir el código postal y asistir al grupo local correspondiente.

Teléfono (internacional): 919 562 2122

www.griefshare.org

Center for Loss

Organización de apoyo a personas en duelo, amigos y profesionales. El centro, dirigido por el doctor Alan Wolfelt, acompaña a la persona en duelo en su viaje único y sirve como recurso educativo para cuidadores profesionales y no profesionales.

Teléfono: 970 226 6050

www.centerforloss.com

Bibliografía

- The Presence*, Dannie Abse (Hutchinson, 2007).
- Levels of Life*, Julian Barnes (Jonathan Cape, 2013; trad. cast.: *Niveles de vida*, Barcelona, Anagrama, 2014).
- Death, Grief and Mourning*, Geoffrey Gorer (Cresset Press, 1965).
- Essays on life and death*, Daisaku Ikeda (de una serie de ensayos publicados originalmente en la revista filipina *Mirror*, 1998).
- A Grief Observed*, C. S. Lewis (Faber and Faber, 1961; trad. cast.: *Una pena en observación*, Barcelona, Anagrama, 2012).
- Handbook of Bereavement Research*, Margaret S. Strobe y Henk Schut (American Psychological Association, 2001).
- «Modern Death: Taboo or not Taboo», Tony Walter (SAGE Journals, *Sociology*, mayo de 1991, págs. 293-310).
- Existential Therapy*, Irvin Yalom (Basic Books, 1980; trad. cast.: *Psicología existencial*, Barcelona, Herder, 2011).

Nota

[1] *Radish* es «rábano» en inglés (*N. del ed.*).

Hablemos de la muerte
Annie Broadbent

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Título original: *We Need to Talk About Grief*

Diseño de la cubierta: Sian Wilson

Adaptación de la cubierta: Departamento de Arte y Diseño, Área Editorial del Grupo Planeta

© Annie Broadbent, 2014

Publicado originalmente por Piatkus, un sello de Little, Brown Book Group

© de la traducción, Remedios Diéguez Diéguez, 2015

© 2015 de todas las ediciones en castellano,

Espasa Libros, S. L. U.,

Avda. Diagonal, 662-664. 08034 Barcelona, España

Paidós es un sello editorial de Espasa Libros, S. L. U.

www.paidos.com

www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): junio de 2015

ISBN: 978-84-493-3146-6 (epub)

Conversión a libro electrónico: Àtona-Víctor Igual, S. L.

www.victorigual.com